

Karita Palomäki

KOHTAA



SISÄINEN LAPSESI





KARITA PALOMÄKI

Kohtaa sisäinen lapsesi



#kohtaasisäinenlapsesi



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© KARITA PALOMÄKI JA BAZAR KUSTANNUS 2026

BAZAR KUSTANNUS ON OSA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-870-082-1

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KIRJAILIJAKUVA S. 261: SAMPO KORHONEN

AKUPISTEKUVAT S. 186: SUSANNA APPEL

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

PAINETTU EU:SSA

Kirja on omistettu tanssija, koreografi ja tanssinopettaja
Riitta Vainion (1936–2015) muistolle. Vuonna 2014
minulla oli kunnia työskennellä sekä Riitan että hänen
autenttisen sisäisen lapsensa kanssa.



SISÄLLYS

ALKUSANAT	11
Lukijalle 17	
LUKU 1: SISÄINEN LAPSI	23
Näkökulma sisäiseen lapseen 31 Oman ymmärrykseni pohja 37	
LUKU 2: ELÄMÄ AIKAJANALLA – TUNNEHAAVAT, MUISTOT JA SISÄINEN LAPSI	41
Tietoisuuskenttään tallentuneet muistot 44 Trauma ja aikakäsitys 47 Proseduraalinen muisti – kehon sisäinen ohjekirja 49 Itse, keho ja ajallisuus 53 Dissosiaatio ja kapseloituneet muistot 54 Yhteenveto 61 Kysymyksiä sinulle 62	
LUKU 3: TURVA JA TURVATTOMUUS SISÄISEN LAPSEN KOKEMUKSISSA	63
Turvalliset ja turvattomat kiintymyssuhteet 66 Kiintymys- suhteet aikuisuudessa 71 Turvallisuus ja polyvagaalinen teoria 72 Yhteenveto 77 Kysymyksiä sinulle 78	

LUKU 4: TAAKKASIIRTYMÄT, SIKIÖAIKA JA VARHAISLAPSUUS	79
Menneiden sukupolvien perintö 82 Sikiöajan merki- tys 86 Kaiken mullistava syntymä 90 Bonding – kiintymys- suhteen ensi hetket 92 Syntymän jälkeinen vauva-aika 96 Primitiivirefleksit 98 Kehitykselliset liikkeet 101 Yhteenvedo 104 Kysymyksiä sinulle 105	

LUKU 5: LAPSUUS, NUORUUS JA SISÄINEN LAPSI	107
Taaperosta koululaiseksi – leikkiä ja oppimista 115 Koulu- ikä, murrosikä ja nuoruus – identiteetin rakentumisen vuodet 122 Yhteenvedo 129 Kysymyksiä sinulle 131	

LUKU 6: AIKUISUUS – SISÄINEN AIKUINEN MINUSSA	133
Somaattinen metafora 138 Oma rooli sukupolvien ket- jussa 142 Itsetuntemuksen merkitys 144 Yhteys sisäiseen aikuiseen 150 <i>Harjoitus: Sisäisen aikuisen turvapaikka</i> 155 Helpotuksen työkalupakki 157	

LUKU 7: SISÄISEN LAPSEN

TUNNISTAMINEN JA KOHTAAMINEN 159

Harjoitus: Tutustuminen sisäiseen lapseen ja kokemusten yhdistyminen 163 | *Harjoitus: Avaudu kehomuistoillesi valokuvien avulla* 169 | *Harjoitus: Syvää yhteyttä eli bondingia vahvistava mielikuva* 172 | *Harjoitus: Sisäisen lapsen kohtaaminen muistokapselissa* 175 | *Harjoitus: Esimerkkejä vahvistavista lauseista* 181 | *Harjoitus: EFT-menetelmässä käytettävät akupisteet ja niiden soveltaminen* 185 | *Harjoitus: Inner Child Tapping: jähmettyneen sisäisen lapsen kohtaaminen ja turvan mahdollistaminen* 188 | *Harjoitus: Kehitykselliset liikeharjoitteet* 193 | *Narratiivinen ja kehollinen minätila-harjoitus: Sisäisen suojelijan voiman tutkiminen ja turvan tunteen vahvistaminen* 197

LUKU 8: ITSEYMMÄRRYSTÄ LISÄÄVÄT

TEKNIIKAT 203

Uskomusten tunnistaminen ja päivittäminen yhdessä sisäisen lapsen kanssa 205 | Omien tarpeiden tutkiminen 210 | Narratiiviset keinot sisäisen lapsen kohtaamisessa 213 | Yhteenveto 216

LUKU 9: OPI SISÄISELTÄ LAPSELTASI ILO, LEIKKI, LUOVUUS JA HETKESSÄ ELÄMINEN	219
<i>Harjoitus: Neljä ilmansuuntaa: löydä sisältäsi vastaukset</i>	225
Liiku kuin pieni lapsi	228
 LUKU 10: KATSE TULEVAISUUTEEN – MITEN ELÄT SISÄISEN LAPSESI KANSSA TÄSTÄ ETEENPÄIN	231
 LOPPUSANAT JA KIITOKSET	245
 SUOSITUKSET TERAPEUTTISISTA MENETELMISTÄ	248
LÄHTEITÄ JA LUETTAVAA	254
KIRJAILIJASTA	260



ALKUSANAT

Noin viisitoista vuotta sitten osallistuin oman erikoisalani, psykofyysisen fysioterapian, kaksipäiväiseen koulutustahtumaan. Ensimmäisen koulutuspäivän lounastauolla istahdin ruokailemaan itselleni ennestään tuntemattoman seurueen kanssa. Esittelin itseni, mutta en juurikaan osallistunut keskusteluun, vaan kuuntelin, mistä muut puhuivat. Tämä oli tuohon aikaan minulle hyvin tyypillistä – en uskaltanut avata suutani tai kertoa mielipiteitäni varsinkaan vieraassa seurassa.

Lounaan aikana pöytäkeskustelu kääntyi yllättävään suuntaan. Seurueessa alettiin arvostella sellaisia liikuntamuotoja, jotka olivat olleet itselleni todella motivoivia ja innostavia jo muutaman vuoden ajan. ”Naiset kun aloittavat

kylmiltään sen zumban, niin siinä kyllä riittää kiropraktikoille töitä, kun kroppa ei sellaista menoa kestä!” Toinen jatkoi: ”Niin ja toinen on pilates... taas kerran sellainen muotilaji, johon kaikki hurahtavat!” Vähättely ja naureskelu jatkuivat jonkin aikaa, eikä kukaan huomannut, että jäädyin ja lamaanuin täysin. Olisin halunnut jakaa omia ajatuksiani ja kokemuksiani näistä lajeista ja siitä, miten olin löytänyt uutta sisäistä voimaa, kehotietoisuutta ja kehoni rajoja pilateksesta sekä ihanaa, rytmikästä ryhmässä liikkumisen iloa zumbasta. En kuitenkaan pystynyt sanomaan mitään. Sinä syksynä lopetin molemmat lajit tiedostamatta kuitenkaan tarkemmin kaikkia syitä päätökseni taustalla. Lyhyen ajan sisällä lopetin muunkin liikunnan lähes kokonaan, koska mikään ei enää tuntunut hyvältä. Lounaspöydässä ohimennen heitetty kommentit, jotka muut olivat varmasti jo unohtaneet, olivat vaikuttaneet minuun syvästi.

Silloin en oivaltanut, että sisäinen lapseni koki lounas-hetkessä monia lukittuja, jäätyneitä ja alas painettuja tunteita, joista vahvin oli voimakas häpeä. Aikuisen minäni näkökulmasta tämä tarkoitti sitä, että pidin aina muiden mielipiteitä ja ”totuuksia” paljon tärkeämpinä kuin omiani. Koin itseni erilaiseksi ja outolinnuksi, ja halusin kuulua joukkoon hinnalla millä hyvänsä. Ja jos joskus paljastui, että olin toiminut tai ajatellut ”väärin” eli eri tavalla kuin muut, koin valtavaa huonommuuden tunnetta

ja halua vajota maan alle. Varsinkin fysioterapeutin ammatissa koin olevani monin tavoin vääränlainen verrattuna kollegoihini. Ajoittain koen näin edelleen, mutta nykyään ymmärrän, mistä tunne juontaa juurensa, ja osaan suhtautua siihen uudella tavalla.

Olen työskennellyt sisäisen lapseni kanssa jo hyvin pitkään. Työskentelyn ansiosta voin mennä sekä mieleni että kehoni tasolla tapaamaan sitä lasta, joka on läpikäynyt samankaltaisia kokemuksia kuin minä tuona päivänä. Eri-ikäisten sisäisten lasten kohtaaminen on mahdollista erilaisten tekniikoiden ja prosessien avulla, ja tällaista työskentelyä voi harjoittaa sekä terapeutin kanssa että itsenäisesti, luottaen sisäiseen, kehosta ja mielestä nousevaan tietoon. Minulla on aina ollut voimakas tarve ymmärtää asioita ja ilmiöitä perinpohjaisesti, ja koen, että aikuisiän vaikeuksia on mahdollista hoivata elämän varhaisten vaiheiden juurisyitä ymmärtämällä ja niitä eri tavoin prosessoimalla.

Mitä yli viisitoista vuotta sitten kokemani lamaannuttava häpeä sitten kertoo minulle sisäisestä lapsestani? Tätä kirjoittaessani virittäydyn kohtaamaan sisäisen lapseni. Ensin palautan kehомуistiini lounaskeskustelun aikana kokemani tuntemukset. Seuraavaksi kysyn itseltäni: ”Minkä ikäisenä olen kokenut jotain samankaltaista kuin siinä tilanteessa?” Mieleeni nousee numero kolme, ja samalla näen mielikuvan itsestäni noin kolmevuotiaana.

Havainnoin lapsen olemusta: onko hän paikallaan vai liikkeuko hän? Onko hän valmis sanalliseen yhteyteen kanssani, ja miten tämän yhteyden voisi luoda parhaiten? Koska olen työskennellyt eri-ikäisten sisäisten lasteni kanssa jo vuosien ajan, he tuntevat minut. Silti kunnioitan heidän itsemääräämisoikeuttaan enkä pakota heitä mihinkään, mikä ei tunnu heistä hyvältä.

Tällä kertaa sisimmästäni nousee sanaton tieto siitä, että kolmevuotias Karita kokee siinä hetkessä häpeää tekemästään tyhmästä tai väärästä asiasta, mutta hän ei oikein tiedä, mikä se asia on. Ympärillä olleet aikuiset ovat nauraneet hänelle tapahtuneen vuoksi. Pikku-Karita on painanut katseensa maahan ja seisoo yksin lysähtäneessä asennossa makuuhuoneessa, jonne hän on halunnut paeta tilannetta. Sanon hänelle: ”Rakas pikku Karita, sinun ei enää tarvitse jäädä yksin. Tiedäthän, että minä olen kanssasi aina, vaikken olisikaan näkyvillä kaiken aikaa. Minä tunnen kehossani samat asiat kuin sinäkin, koska olemme yksi ja sama ihminen. Siksi et ole enää yksin, ja me pärjäämme kyllä yhdessä. Minä suojelen sinua ja välitän sinusta tosi paljon!”



Turvallinen sisäinen aikuinen
suojelee turvatonta sisäistä lasta ja
auttaa häntä rentoutumaan.



Näen mielessäni muutoksen pikku-Karitan olemuksessa. Hän nostaa katseensa ylös ja katsoo minuun päin uteliaana, pieni hymynkare huulillaan, mutta silti vieläkin arkana ja jännittyneenä. Hymyilen hänelle takaisin ja sallin hänen olla juuri siinä missä hän on kiirehtimättä tai pakotamatta häntä mihinkään. Me molemmat alamme vähitellen rentoutua – asento, liike ja hengitys vapautuvat hiljalleen. Kysyn pikku-Karitalta, mitä hän toivoisi seuraavaksi tapahtuvan. Hän ei vielä puhu minulle, mutta tunnen, että hän toivoisi minun lukevan hänelle jotakin. Niinpä mielikuvassa menemme paikkaan, jossa saamme olla kahdestaan. Luen hänelle satukirjaa, ja meillä molemmilla on hyvä ja rauhallinen olla.

Kun olemme lukeneet sadun, kysyn pieneltä itseltäni, haluaisiko hän kuulla yhden tosi tärkeän jutun. Pikku-Karita nyökkää. Kerron hänelle, ettei aiempi tapahtuma ollut hänen syytään ja että oli ihan okei kokea tilanteessa hankalia tunteita, kuten jännitystä tai pelkoa. Kerron hänelle, että minäkin koen ihan samanlaisia tuntemuksia, vaikka olenkin jo aikuinen. ”Tiedätkö, et ole millään tavalla vääränlainen, vaan sinulla on lupa ajatella ja tuntee juuri niin kuin tunnet. Olet vasta kolmevuotias, joten tarvitset vielä paljon apua ja tukea. Saat sitä aina minulta, jos paikalla ei ole ketään muuta, joka ymmärtäisi tai osaisi auttaa sinua juuri sinulle sopivalla tavalla. Ja muistathan, että jos joku nyt tai jatkossa nauraa sinulle, hän on toiminut väärin

eikä syy ole sinussa.” Kun pieni Karita rentoutuu ja vapautuu entisestään, myös minä tunnen oloni rennommaksi ja turvallisemmaksi.

Käymme tässä kirjassa läpi mielikuvallisia, dialogisia ja kehoa huomioivia työskentelymalleja muiden toimivien keinojen lisäksi. Kirja rakentuu alkupuolen teoreettisesta osuudesta, jonka lisäksi tarjoan pohdintatehtäviä eri aiheisiin liittyen. Kirjan loppupuolella esitellään etenevä prosessi, jota voit hyödyntää omalla viisaalla tavallasi kohdattessasi sisäisen lapsesi ja etsiessäsi yhdessä hänen kanssaan sopivia tapoja palata takaisin turvan ja luottamuksen tilaan – ihmiseksi, joksi olet syntynyt.

Oma maailmankuvani sisältää oletuksen, että meistä jokaisella on tähän maailmaan syntyessään ehdoton ihmisarvo – sellainen, jota kukaan ei saa viedä meiltä pois. Valittavasti erityisesti lapsuudessamme tapahtuu usein asioita, joiden seurauksena opimme olemaan arvostamatta itseämme sellaisena kuin aidosti olemme. Nämä jäljet seuraavat aikuisuuteemme asti mielessämme, hermostossamme, kehossamme ja suhteissamme muihin ihmisiin.

LUKIJALLE

En käsittele tässä teoksessa niinkään niin kutsuttuja isoja traumoja, vaan pääosin sellaisia lapsuuden kokemuksia, joita uskon lähes kaikilla olevan. Kutsun näitä pieniksi traumaiksi. Pieniä traumoja voivat olla esimerkiksi ajoittainen emotionaalinen laiminlyönti tunneköyhässä perheessä tai lapseen kohdistuneet liialliset vaatimukset huoltajien – kenties jopa koko suvun – taholta. Nämä vaatimukset ovat voineet liittyä niin koulumenestykseen ja harrastuksiin kuin itsenäistymiseenkin. Emme kuitenkaan voi määritellä kenenkään puolesta sitä, mikä hänelle on traumatisoivaa. Samankaltainen tapahtuma voi aiheuttaa yhdelle koko elämänkaareen vaikuttavan trauman, kun taas toiseen se ei jätä minkäänlaisia jälkiä. On myös sanottu, että traumareppuun voi mahtua yksi iso ja painava kivi, joka symboloi yhtä isoa traumaa, tai useita pienempiä ja kevyempiä kiviä, jotka yhteensä painavat yhtä paljon kuin tuo yksi iso traumakivi. Joka tapauksessa trauma on jonkin niin kuormittavan asian jättämä jälki tai haava, että se on ylittänyt yksilön senhetkisen sietokyvyn.

Trauma on kinkkinen ja moniselitteinen käsite. Traumapsykoterapiakouluttaja Marko Punkanen kirjoittaa kirjassaan *Traumatisoitunut keho ja mieli*, että jos esimerkiksi terveydenhuollon ammattilainen määrittelee kokijan trauman vain tapahtuman laadun pohjalta, riskinä on, että

ihmisen oma kokemus ja tulkinta jäävät liian vähäiselle huomiolle. Oli stressiä aiheuttanut tapahtuma millainen tahansa, on tärkeää tunnistaa sen jättämät jäljet ihmisen mielessä, kehossa ja hermostossa trauman laadun määrittämiseksi.

Tässä teoksessa en kuitenkaan käsittele syvällisemmin erilaisten traumojen luokittelua, vaan keskityn asiaan yleisemmällä tasolla. Kutsunkin tässä teoksessa traumaa tunnehaavaksi. Tunnehaava on hermostoon jäänyt jälki, joka ilmenee kehossamme erilaisina reaktioina, asento- ja liikemalleina, hengitystapoina tai esimerkiksi tietynlaisina ilmeinä, eleinä, sanallisina ilmaisuina, äänenkäyttönä – tai niiden puutteena. Lisäksi tunnehaavat elävät omaa ei-tietoista elämäänsä uskomuksina ja sisäisenä puheena meistä itsestämme, muista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta. Käsittelemättömät tunnehaavat vaikuttavat käyttäytymiseemme ja reagoititapoihimme vielä aikuisuudessakin. Ne muovaavat persoonallisuuttamme synnynnäisten hermostonpiirteittemme lisäksi ja vaikuttavat ihmissuhteisiimme.

●
Traumajälki on
aina yksilöllinen,
kuten on trauman
syntykin.

Jos sinulla on raskaita tunnehaavoja, kuten vaikeita lapsuuden kehityksellisiä traumoja, kompleksisia traumoja, dissosiaatiohäiriö tai traumaperäinen stressihäiriö, suosittel len sinua käymään kirjan sisältöä läpi

yhdessä turvallisen luottohenkilön tai mielenterveyden ammattilaisen kanssa. Voit poimia kirjasta käyttöösi ne osiot, jotka tuntuvat kulloinkin sopivilta. Kirjasta voivat hyötyä myös ammattilaiset, jotka haluavat kasvattaa ymmärrystään sisäisen lapsen kohtaamisesta osana terapia- tai valmennustyötä.

Hyödynnän kirjassa teoreettista, tutkimusperäistä ja kokemuksellista tietoa. Kokemuksellinen tieto pohjautuu kaikkeen siihen, mitä olen elämän matkani varrella nähnyt ja oppinut. Tärkeä rooli kirjassa on myös kokemusasiantuntijoilla, joiden nimet on muutettu yksityisyyden suojaamiseksi. Kirja sisältää myös muutamien asiantuntijoiden haastatteluita sekä heidän kokemuksiaan sisäisestä lapsesta. Ensimmäiset kuusi lukua käsittelevät sisäisen lapsen käsitettä ja sen eri ulottuvuuksia, ja viimeiset neljä lukua keskittyvät sisäisen lapsen kohtaamiseen ja eheytyksen prosessiin.

Suosittelen sinua pitämään lukiessasi tai kuunnellesasi rinnallasi muistiinpanovälineitä, jotta voit kirjata ylös sinulle tärkeitä, hyödyllisiä ja merkityksellisiä asioita. Voit myös hyötyä tärkeiden asioiden puhumisesta ääninauhalle tai voit kirjoittaa niitä kännykän muistioon. Erityisesti pohdintatehtävät sisältävät kuitenkin sellaisia kysymyksiä, joiden vastaukset suosittelen kirjoittamaan käsin, sillä käsin kirjoittaminen aktivoi aivoja laaja-alaisemmin ja monipuolisemmin kuin laitteiden näpyttely. Mikäli pidät

väreistä, varaa käyttöösi myös värikyniä ja paperia, jotta voit tarvittaessa hyödyntää luovuuttasi laajemmin. Toiset pitävät hiljaisesta keskittymisestä, toiset taas nauttivat lempimusiikkinsa kuuntelusta samalla kun uppoavat aiheeseen – valitse, mikä sopii sinulle parhaiten! Jokaisella on oma ainutlaatuinen oppimisen ja omaksumisen tapansa, jota kannattaa kunnioittaa.



On tärkeää huomioida sisäisen lapsemme
kehokokemukset, koska kannamme niitä
mukanamme vielä aikuisuudessakin.



Koska olen yhdeltä ammatiltani psykofyysinen fysioterapeutti eli kehon, liikkeen ja hermoston asiantuntija, kirja käsittelee sisäisen lapsen teemaa myös kehollisuuden näkökulmasta. Keho on elänyt ja kokenut kaikki elämämme minuutit sikiöajaltamme asti. Sen vuoksi on mielestäni tärkeää huomioida myös sisäisen lapsemme kehokokemukset, koska kannamme niitä mukanamme vielä aikuisuudessakin. Kehomme on viisas: se viestii meille siitä, mitä meille ja sisäiselle lapsellemme kuuluu, kun vain opimme sitä kuuntelemaan.

Kirjan sisältämät keholliset ja toiminnalliset harjoitukset on valittu niin, että ne soveltuvat enemmistölle

lukijoista. Jos et kuitenkaan koe jotakin harjoitusta itsellesi sopivaksi, voit ohittaa sen ja siirtyä kirjassa eteenpäin. Mikäli koet vaikeita tunteita tai olosi on hankala kirjan parissa, voit kokeilla tasapainottaa hermostoasi esimerkiksi seuraavilla keinoilla:

- Jos istut tai olet makuuasennossa, nouse ylös kävelmään. Jos olet sisätiloissa, voit tarvittaessa siirtyä ulos. Kun kävelet, katsele rauhassa ympärillesi, sillä silmien laajat liikkeet erityisesti sivuille rauhoittavat ja tuttu kehon liike normalisoi oloa, jos tunnet itsesi alivireiseksi tai lamaantuneeksi.
- Muuta aistimuksissasi jotakin. Helpointa on keskittyä siihen, mitä näet, kuulet ja haistat ympärilläsi. Jotkut hyötyvät esimerkiksi hetkellisestä kylmäaltistuksesta, eli käsien ja kasvojen huuhtelusta kylmällä vedellä tai jääpalan sivelestä käsissä, niskassa tai kasvoilla. Toiset taas hyötyvät jostakin lämpimästä, kuten lämpötyynyistä rintakehän, alaselän, vatsan tai hartioiden päällä. Jos pidät tuoksuista, voit valita lempituoksun, jota haistella. Luonnolliset eteeriset öljyt toimivat monelle.
- Kehon sively tai taputtelu omin käsin. Perhostaputuksessa tuot kädet ristiin rintakehän edessä ja taputtelet kämmenillä sopivaan rytmiin rintakehän yläosasta. Myös olkavarsia voi taputella tällä tavalla. Jos olet yli-irittynyt ja jännittynyt, sivele kehoa ylhäältä alaspäin.

Jos taas tarvitset pientä herättelyä, sivele kehoa alhaalta ylöspäin. Myös taputtelut virkistävät. Jäljempänä opit myös EFT-menetelmässä käytettävät akupisteet, joita voit naputtaa sormenpäillä tai painella kevyesti.

- Kokeile niin sanottua fysiologista huokaisua: vedä nenän kautta nopeasti kaksi lyhyttä sisäänhengitystä, pidä pieni tauko ja anna uloshengityksen tulla luonnostaan huokauksen tavoin omalla painollaan. Toista tarvittaessa.

Vahvista yhteyttä *SISIMPÄÄSI*

Kaikki tähän asti kokemamme asuu meissä. Myös se lapsi, joka joskus olimme, kulkee mukamme. Jos tuo lapsi on jäänyt aikoinaan vaille hyväksyntää, rakkautta ja turvallisuutta, se voi näkyä aikuisena esimerkiksi itsetunnon heikkoutena, hylätyksi tulemisen pelkona tai erilaisina kehollisina oireina, kuten kipulina ja uupumuksena.

Karita Palomäen *Kohtaa sisäinen lapsesi* auttaa hoivaamaan menneisyyden haavoja ja rakentamaan lempeää suhdetta itseän. Tutustumalla sisäiseen lapseemme voimme purkaa varhaislapsuudessa muodostuneita rajoittavia uskomuksia itsestämme ja elämästä. Samalla voimme rakentaa sisäistä turvaa ja myötätuntoa, joka auttaa käsittelemään vaikeita tunteita ja kokemuksia.

Kirja antaa matkallesi runsaasti välineitä harjoitusten ja pohdintatehtävien muodossa.

*"Kysy sisäiseltä lapseltasi
joka päivä, mitä voit tehdä hänen
hyväkseen tänään."*



ISBN 978-952-870-082-1 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*

BAZAR