

Uskalla LOISTAA



Reeta
Vestman
AURA
Marttinen

*Eliina
Sofia*

Tammi

Teksti © 2022 Elina ja Sofia
ja Reeta Vestman ja Aura Marttinen

Kuvitus: Anthony Conley

Valokuvat: BERK Media / Otto Koivulahti

Elinan, Sofian ja Reetan kotialbumit

Istockphoton alkuperäiskuvia sivuilla: 46–56, 84, 100–103, 110–113, 117, 119

Teoskokonaisuus © Tekijät ja Tammi, 2022

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Painettu EU:ssa

ISBN 978-952-04-4371-9



Uskalla LOISTAA

!!!



Reeta Vestman
AURA MARTTINEN

*Eliina
Sofia* ***

TAMMI • HELSINKI

SISÄLLYS

ALKUSANAT 9

1 ESIINTYMÄÄN – JEE JA IIK! 16

2 YKSI, KAKSI... JA KAMERA KÄY! 36

3 HUI, JÄNNITTÄÄ! 54

4 MOKA ON MAHDOLLISUUS! 84

5 HARRASTUKSESTA AMMATIKSI? 102

LOPPUSANAT 124





Moi ihana sinä!



Mä oon Elina ja mä Sofia! Meistä on upeaa kirjoittaa juuri sinulle kirja esiintymisestä! Ai miksikö? Tosi moni kysyy meiltä, miten uskallamme esiintyä niin rohkeasti ja miten osaamme olla niin luontevia kameran edessä, lavalla tai ihan vaikka luokan edessä esitelmää pitämässä. Myös esiintymisvinkkejä pyydetään meiltä viikoittain. Päätimme kerätä kokemuksemme ja parhaat vinkkimme tähän kirjaan sekä kannustaa ja rohkaista sinua loistamaan!

Esiintyminen on paljon muutakin kuin esillä oloa, ja esiintymistaidoista on hyötyä monessa arjen tilanteessa. Tässä kirjassa haluamme kannustaa sinua esiintymään juuri omalla tavallasi ja kehittämään vahvuuksiasi. Jokainen voi kehittyä paremmaksi esiintyjäksi, jos haluaa ja on valmis tekemään töitä sen eteen. Toivomme, että kirjan luettuasi sinulla on itsevarmempi olo ja olet oppinut uutta.

Olemme aikamoisia esiintymisen konkareita, koska olemme pienestä asti esiintyneet tosi monissa eri paikoissa. Halusimme, että saat parhaat mahdolliset vinkit, joten pyysimme kirjaan mukaan myös äitimme Auran sekä ystävämme Reetan. Meidän äiti on opettanut meille esiintymistaitoja pienestä pitäen, ja Reeta taas opettaa esiintymistä, näyttelemistä ja laulua työkseen ja myös näyttelee esimerkiksi monissa musikaaleissa. Reeta on esiintynyt myös Linnan juhlissa itsenäisyyspäivänä! Nyt sinä pääset meidän kaikkien esiintymisvalmennukseen. Oletko valmis?

Haluamme yhdessä jakaa vinkkejä, iloa ja inspiraatiota sinun esiintymiseesi! Tervetuloa mukaan!

Kivoja lukuhetkiä ja uskalla loistaa!

Elina, Sofia, Aura ja Reeta

Tämän kirjan on kuvittanut ystävämme Anthony Conley eli Antz. Tutustuimme Antziin Disneylandin ”It’s a Small World” -laitteen jonossa, kun asuimme Kaliforniassa. Antz on auttanut monia loistamaan tekemällä heistä piirroshahmoja ja suunnittelemalla esimerkiksi logoja. Antz on suunnitellut myös meidän Uskalla olla upea! -logon. Ei ole mitään, mitä hän ei osaisi piirtää!



P.S. Käänna sivua, niin tutustut Reetaan!

Kirjan kirjoitti kanssamme ihana,
taitava Reeta, ja nyt tutustut
häneen tarkemmin!



Reeta Vestman

Lempiharrastus:

Vauhtilajit, laskettelu, saunominen

Lempiaine:

Filosofia, äidinkieli, uskonto

Lempitubettaja:

Elina ja Sofia tietysti

Toiveammattisi:

Näyttelijä-laulaja eli se, mitä teen työkseni tällä hetkellä. Ilmoitin 3-vuotiaana, että haluan isona laulaa ja esiintyä.

Suosikkipelisi tai -leikkisi:

Suosikkileikkini tapahtuvat lavalla, kun saan elää eri elämiä eri roolien kautta. Leikin työkseni joka päivä, ja se on parasta!

Suurin unelmasi:

Elle Woodsin rooli *Legally Blonde* -musikaalissa ja Glindan rooli *Wicked*-musikaalissa.

Mikä saa sinut hyvälle tuulelle?

Se, kun pääsen yleisön eteen tai kun lauluoppilaani oivaltavat jotain uutta. Ja laskiaispulla.

Mikä on supervoimasi?

Oikeudenmukaisuus, rohkeus ja ahkeruus

Mitä uutta haluaisit oppia?

Opettelen aina uusia taitoja uusia rooleja varten. *Evita*-musikaalissa opettelin tankotanssia, ja sitä haluaisin oppia lisää.

Milloin olit tosi rohkea?

Lapsena, kun vastustin koulukiusaajiani. Aikuisena esimerkiksi järjestäessäni *Mitta on täysi* -mielensoitusta, jotta me kulttuurialan ihmiset saisimme tehdä töitämme.

Minkä asian haluaisit muuttaa maailmassa?

Sen, ettei kenenkään lapsen tarvitsisi selviytyä yksin ilman apua ja turvaa. Ja ettei ketään kiusattaisi.

Mistä olet kiitollinen?

Niin monesta asiasta! Perheestä, lapsistani, rakkaista ihmisistä, siitä että olen terve ja saan tehdä rakastamaani työtä. Siitä, että saamme elää turvallisessa maassa.

Miten olet itse ilahduttanut jotakuta toista?

Tykkään kehua ja kannustaa upeita kollegoitani! Lähesiäni hemmottelen laittamalla hyvää ruokaa.

Mitä haluaisit sanoa minulle nyt?

Olet ihana, ja sinua varten on suunnitelma. Olet tärkeä. Uskalla loistaa!



Olet ehkä tutustunut meihin jo
videoissa tai vaikkapa aiemmissa
kirjoissamme, mutta nyt saat
tietää lisää meistä!

ELINA

Lempiharrastus:

Tanssi, ratsastus ja pianonsoitto

Lempiaine:

Matikka ja historia

Lempitubettaja:

Nicole Laeno ja Saara Daniela

Toiveammattisi:

Näyttelijä

Suosikkipelisi tai -leikkisi:

Lautapelit

Suurin unelmasi:

Päästä siihen lukioon, mihin haluan

Mikä saa sinut hyvälle tuulelle?

Perhe ja ystävät

Mikä on supervoimasi?

Pääsen nopeasti yli asioista enkä jää harmittelemaan. Osaan elää hetkessä.

Mitä uutta haluaisit oppia?

Puhumaan uusia kieliä

Milloin olit tosi rohkea?

Kun juonsin hyväntekeväisyystapahtuman oltuani juuri auto-onnettomuudessa. Se oli ensimmäinen juontokeikka yksin ilman Sofiaa, joka oli kipeänä silloin eikä päässyt.

Minkä asian haluaisit muuttaa maailmassa?

Sen, ettei olisi rasismia ja että kaikilla maailmassa olisi ruokaa ja vettä.

Mistä olet kiitollinen?

Terveystestä ja siitä, että asun Suomessa.

Miten olet itse ilahduttanut jotakuta toista?

Kehun ihmisiä paljon. Pidän ovia auki eläkeläisille ja lastenvaunuille.

Mitä haluaisit sanoa minulle nyt?

Uskalla olla upea! Eli juuri oma ihana itsesi.

Sofia

Lempiharrastus:

Sulkapallo, sirkus ja käyrätorvensoitto

Lempiaine:

Kuvis ja matikka

Lempitubettaja:

Elina Alien

Toiveammattisi:

Arkkitehti tai terapeutti

Suosikkipelisi tai -leikkisi:

Yritä olla nauramatta -leikki



Suurin unelmasi:

Matkustaa moneen eri maahan

Mikä saa sinut hyvälle tuulelle?

Kivat jutut läheisten kanssa

Mikä on supervoimasi?

Suuri empatia ja se, että näen yleensä nopeasti asioiden hyvät puolet

Mitä uutta haluaisit oppia?

Lisää temppuja trampalla

Milloin olit tosi rohkea?

Uskallan puuttua, jos kavereita kiusataan.

Minkä asian haluaisit muuttaa maailmassa?

Haluaisin, ettei olisi sotia ja että jokainen saisi elää rauhassa.

Mistä olet kiitollinen?

Perheestä ja ystävistä

Miten olet itse ilahduttanut jotakuta toista?

Osaan piristää läheisiäni, kun he ovat huonolla tuulella.
Saan perheen ja ystävät helposti iloisiksi.

Mitä haluaisit sanoa minulle nyt?

Olen iloinen, että juuri sinä luet tätä kirjaa, koska kirjoitimme tämän sinulle.
Olet tärkeä ihminen monen elämässä.

Loista niin arjessa kuin isoilla estradeillakin!

Kauhistuttaako esiintyminen vai nautitko esilläolosta? Miten esiintymistä voi harjoitella ja miten siihen voi valmistautua? Minkälainen esiintyjä juuri sinä olet? Mitkä ovat sinun vahvuutesi esiintyjänä ja miten voit kehittää niitä lisää? Mikä auttaa, jos jännittää? Voiko moka olla mahdollisuus?



Esiintyminen on paljon muutakin kuin näyttelemistä tai lavalla oloa. Kun tervehdit kaupan kassaa, esittäydyt uudelle henkilölle, haet musiikkiluokalle tai pidät koulussa esitelmän – kaikki on esiintymistä! Elina ja Sofia ovat nuoresta iästään huolimatta esiintymisen konkareita. Tässä kirjassa he kertovat omia kokemuksiaan ja vinkkejään sekä innostavat ja kannustavat sinua esiintymään juuri sinulle sopivalla tavalla. Koska he halusivat antaa sinulle parhaat mahdolliset vinkit, he pyysivät mukaan näyttelijä, muusikko ja laulunopettaja Reeta Vestmanin, joka myös on esiintymisen rautainen ammattilainen.

