

TEHTÄVÄKIRJA

MITRA VASARA

# Meidän vuosi

LEMPEÄ MATKAA PARILLE



© Mitra Vasara ja Bazar Kustannus 2023

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-403-139-4

Kannen suunnittelu: Satu Kontinen

Kannen ja sisuksen kuvat: iStock ja Satu Kontinen

Ulkoasu ja taitto: Satu Kontinen

Painettu EU:ssa



TEHTÄVÄKIRJA

MITRA VASARA

# Meidän vuosi

LEMPEÄ MATKA PARILLE

#meidänvuosi



BAZAR

# TERVETULOA MEIDÄN VUOSI -MATKALLE!

Meidän vuoden aikana kasvatatte suhteenne ihania puolia ja rohkaistutte ilmaisemaan rakkautta entistäkin vapaammin ja syvällisemmin. Näin kasvatte sekä yhdessä että yksilöinä. Tämä kirja antaa suhteeseenne voimaa ja iloa. Vaalimalla suhdettanne voimistatte läheisyyttä, lämpöä ja luottamusta välillänne.

Kahden ihmisen yhteinen matka on täynnä paitsi rakkaudellisia yhteyden hetkiä, myös todella turhauttavia tilanteita. Joskus parisuhdetta on vaativaa hoitaa – myös aivan muista syistä kuin itse suhteesta johtuen. Siksi on tärkeää luoda suhteesta vankka ja vaalida läheisyyttä. Ja tietysti on tärkeää ihan vain nauttia suhteesta!

Jokainen hetki on uusi mahdollisuus. Vaikka äsken oli hankalaa, seuraavassa hetkessä voittekkin toimia toisin. Tämä työkirja vahvistaa kaikkea hyvää, jota suhteessanne on, ja innostaa teitä luomaan myös jotain aivan uudenlaista!

Voitte luoda arkeen *joka päivä* lisää rakkautta, läsnäoloa ja iloa – hyvin helpoilla tavoilla.

Viettäköö upea Meidän vuosi!

MITRA VASARA

*Psst!*

Löydätte äänikirja-palveluista yhdessä tehtäviä, lempeitä pari-harjoituksia kirjoittamalla hakukenttään "Mitra Vasara".

# SISÄLLYS

OHJEITA HARJOITUKSIIN 6

KUUKAUSI 1

Laskeudutaan  
Meidän vuoteen 11  
Juuri sinun kanssasi, juuri nyt

KUUKAUSI 2

Puhdistetaan pöytä 25  
Annetaan anteeksi ja  
aloitetaan alusta

KUUKAUSI 3

Kiitollisuus ja armo 37  
Keskitytään hyvään, rakkaani!

KUUKAUSI 4

Yhteys ja hiljentyminen 51  
Rakastetaan ja ollaan läsnä

KUUKAUSI 5

Kommunikaatio 63  
Jaetaan ja otetaan vastaan

KUUKAUSI 6

Sujuva arki 77  
Tehdään elämästä kevyttä

KUUKAUSI 7

Yksin ja yhdessä 91  
Vaalitaan omaa ja  
yhteistä tilaa

KUUKAUSI 8

Lämpö ja  
romantiikka 105  
Luodaan lämpöä monin tavoin

KUUKAUSI 9

Kosketus 123  
Kohdataan kosketuksen kautta

KUUKAUSI 10

Seksi ja erotiikka 135  
Nautitaan ja avaudutaan

KUUKAUSI 11

Rakkaus 149  
Näytetään rakkautta – jatkuvasti!

KUUKAUSI 12

Eteenpäin 161  
Uudistutaan ja kasvetaan



## OHJEITA HARJOITUKSIIN

Jokaisella kuukaudella on oma teemansa. Teemat sisältävät joka kuukausi toistuvia harjoituksia, joista osa tehdään kirjaan ja osa keskustellen. Osa harjoituksista on pidempiä, osa lyhyempiä. Voitte tietysti keksiä kuukauden teemaan liittyen myös omia tapojanne luoda lisää lämpöä ja läheisyyttä.

Jos toinen teistä on paljon puheliaampi kuin toinen, sopikaa puheenvuoroille pituus etukäteen. Seuratkaa ajankulua vaikkapa kännykän ajastimen avulla, mutta kääntäkää kännykän ruutu alas-päin, jottei se vie huomiota. On tärkeää, että kumpikin teistä saa tarpeeksi aikaa kertoa omista tuntemuksistaan.

**Tehkää keskusteluhetkistä mahdollisimman rentoja ja rauhallisia.** Puhelimet pois, valot himmeälle ja kotityöt sivuun. Ja sitten viltti päälle, sauna kuumaksi tai lenkkarit jalkaan! Asettukaa keskustelua varten mukavaan asentoon, miellyttävään paikkaan tai lähtekää yhteiselle kävelyllä. Keskustelusta tulee näin paljon antoisampi ja rennempi.

**Aloittakaa jokainen keskustelu olemalla hetki hiljaa yhdessä.** Hengitelkää hiljaa silmät kiinni 5–10 hengityksen ajan ja antakaa tänä aikana ajatusten rauhoittua. Keskittykää rauhaan, rakkauteen ja tietoisuuteen – omaan sydämeen.



MERKATKAA  
HARJOITUKSET  
KALENTERIIN!

**Muista puhua itsestäsi.** Kerro, mitä sinä koet, miltä sinusta tuntuu ja mitä sinä toivoisit. Jos syytät toista, hän kokee sinut uhkana – eikä hän silloin oikeasti kuule sinua. Kun taas puhut aidosta tunteestasi käsin, rakkaasi ymmärtää sinua.

**Ottakaa myös hankalat asiat esille ja vastaan mahdollisimman ystävällisesti.** Olkaa toisillenne mahdollisimman ymmärtäväisiä. Toisen tukeminen herkässä tilanteessa lisää läheisyyttä. Hankalien asioiden esille tuominen, kirjoittaminen ja niistä keskusteleminen vaatii luottamusta.

**Olkaa mahdollisimman rehellisiä ja avoimia.** Kerro rakkaallesi, jos jokin harjoitus jännittää sinua, jos se ei herätä mitään, jos olet superinnoissasi, jos pelkäätkin rakkaasi reaktiota johonkin, mitä aiot sanoa... Aidon kokemuksen sanoittaminen avaa tilannetta yllättävän voimakkaasti.

**Keskustelkaa harjoitukset läpi** joko tiiviisti ja kevyesti tai oikein syvästi – oman fiiliksen mukaan.

**Varatkaa aikaa harjoituksille.** Toisin sanoen: varatkaa aikaa toisillenne. Merkatkaa harjoitukset kalenteriin.

**Kaikki harjoitukset ovat vapaaehtoisia kummallekin teistä.** Muistakaa, että kumpi tahansa teistä voi koska tahansa keskeyttää harjoituksen, jos se ei tunnukaan enää hyvältä.



## Joka kuukausi toistuvat harjoitukset

**Ilon pisaroita** – pieniä arjen tekoja, jotka voimistavat iloa, läheisyyttä ja ystävyyttä. Harjoitukset ovat helppoja ja nopeita toteuttaa. Ilon ja läheisyyden lisääminen pienillä teoilla on yllättävän voimauttavaa.

**Peilityyntä** – yksinolon hetkiä, joissa keskitytään omaan läsnäoloon ja itsen hyväksymiseen.

**Läheisyyden laineita** – kirjoitustehtäviä, joissa avaudut sekä itsellesi että rakkaallesi. Kun kirjoitat, tulet samalla pohtineeksi asioita: näinhän minä ajattelen, tätä minä tosiaan taidan tarvita. Asiat selkiytyvät, kun niistä alkaa kirjoittaa!

**Aaltoilua** – työkaluja ongelmatilanteiden ratkaisemiseen, juuri tämän kuukauden teemaan liittyen.

**Syviä vesisiä** – syvällisiä keskusteluja, jotka lisäävät luottamusta ja ymmärrystä. Näissä keskusteluissa pohditte tunteita, uudenlaisia ratkaisuja ja ylipäätään asioita laajasta näkökulmasta.



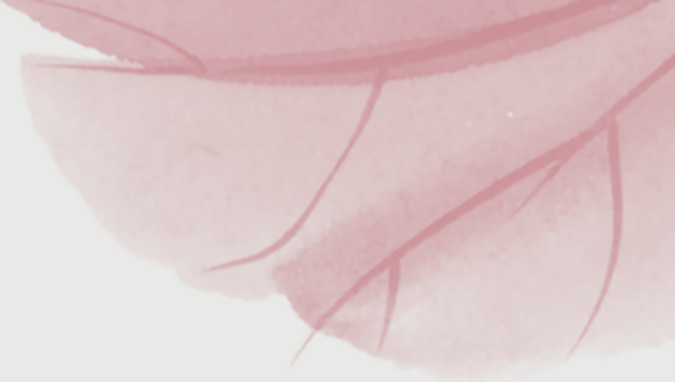
## Harjoitukset ja tunteet

Harjoitukset voivat herättää teissä kummassakin erilaisia, myös voimakkaita tunteita. Koettakaa suhtautua niihin avoimesti ja ystävällisesti. Tunteet lähtevät liikkeelle salaisista sopukoistaan, kun olette luoneet yhdessä turvallisen ilmapiirin. Siinä sekä sykehdyttävät haaveet että kipeät tunteet uskaltavat tulla esiin. Tämä on valtavan hieno asia!

Tunteet eivät ole uhka. Antakaa niiden tulla esiin, sillä se on paljon parempi vaihtoehto kuin padota ne sisälleen. Koettakaa olla ottamatta niitä henkilökohtaisesti. Muista, että sinä et ole yhtä kuin tunteesi. Sinussa on myös täysin rauhallinen osa, alati tyyni läsnäolo. Se on aina saatavilla ajatusten ja muiden ohimenevien ilmiöiden takana. Tutustut myös omaan läsnäoloosi tarkemmin Meidän vuosi -matkan aikana.

Kipeiden tunteiden takana on usein surua, turvattomuutta ja pelkoa. Mitä turvallisemman ilmapiirin luotte yhdessä, sitä vähemmän esimerkiksi puhutte toisillenne ikävästi. Ärtymyksen takana on monesti jokin aito tunne, joka pääsee keskustelussanne näkyville. Usein tuo takana oleva tunne on jotain kaunista ja herkkää, kuten kaipuu rakkaasi lähelle. Ärtymys voi olla vain suojatunne, joka peittää herkempää, aitoa tunnetta kovuuden alle. Kun aito tunne tulee vihdoin nähdyksi ja ymmärretyksi, koko olemus rentoutuu.


Jos harjoitukset herättävät itkua, tarjotkaa toisillenne tukea ja läheisyyttä. Olkapää, jota vasten saa itkeä ja purkaa tunteita, on joskus parasta, mitä voi rakkaalleen tarjota. Kaikkea ei tarvitse ymmärtää sanoin, vaan joskus läsnäolo riittää. Eikä hellyyden sanojen tarvitse olla mitenkään ylimaallisia. Yksinkertaiset lauseet voivat olla todella voimakkaita, kuten: *Olen tässä, Välitän sinusta ja Kiitos kun kerroit.*



Mistä olette tulleet, missä olette nyt ja mihin olette menossa? Keitä olette yksilöinä, entä yhdessä? Millainen suhteenne tähänastinen matka on ollut, ja millainen se on nyt? Mitä rooleja teillä on suhteeseenne liittyen – onko teillä yhteisiä lapsia, yritys, koti, matkailuprojekteja tai harrastuksia? Osa näistä rooleista liittyy käytännön asioihin, osa intohimoihin, osa turvaan, osa yhteiseen kasvuun. Onko matkanne ollut kevyt, haastava vai vähän molempia? Millaisia olitte, kun tutustuitte toisiinne? Millaisia olette nyt? Miten olette muuttuneet yksilöinä ja yhdessä?

Ottakaa tässä kuussa tilaa näiden teemojen pohtimiseen. Viesittäkää toisillenne koko ensimmäisen kuukauden ajan, että haluatte todella panostaa yhteiseen elämäänne ja Meidän vuoteen. Tehkää ilolla kalenteriin tilaa yhteiselle ajalle, joka tuo teille mahdollisuuksia ja välineitä ymmärtää toisianne entistäkin syvemmin.

Luokaa heti matkan alusta asti välillenne vankkaa luottamusta sallimalla hankalatkin keskustelunaiheet ja kuuntelemalla toisianne mahdollisimman avoimesti. Vaikeista asioista puhuminen vaatii paljon sekä puhujalta että kuulijalta. Kun koet, että sinun on hankalaa puhua tai ottaa vastaan kuulemaasi, hengittele syvään ja aseta vaikkapa käsi rinnallesi. Osoitat näin itseäsi kohtaan myötätuntoa, rakkautta ja hyväksyntää. Rakkaasi saa nähdä sen, että puhumanne asiat todella tuntuvat.



JUURI  
SINUN KANSSASI,  
JUURI NYT

KUUKAUSI 1

# Laskeudutaan MEIDÄN VUOTEEN

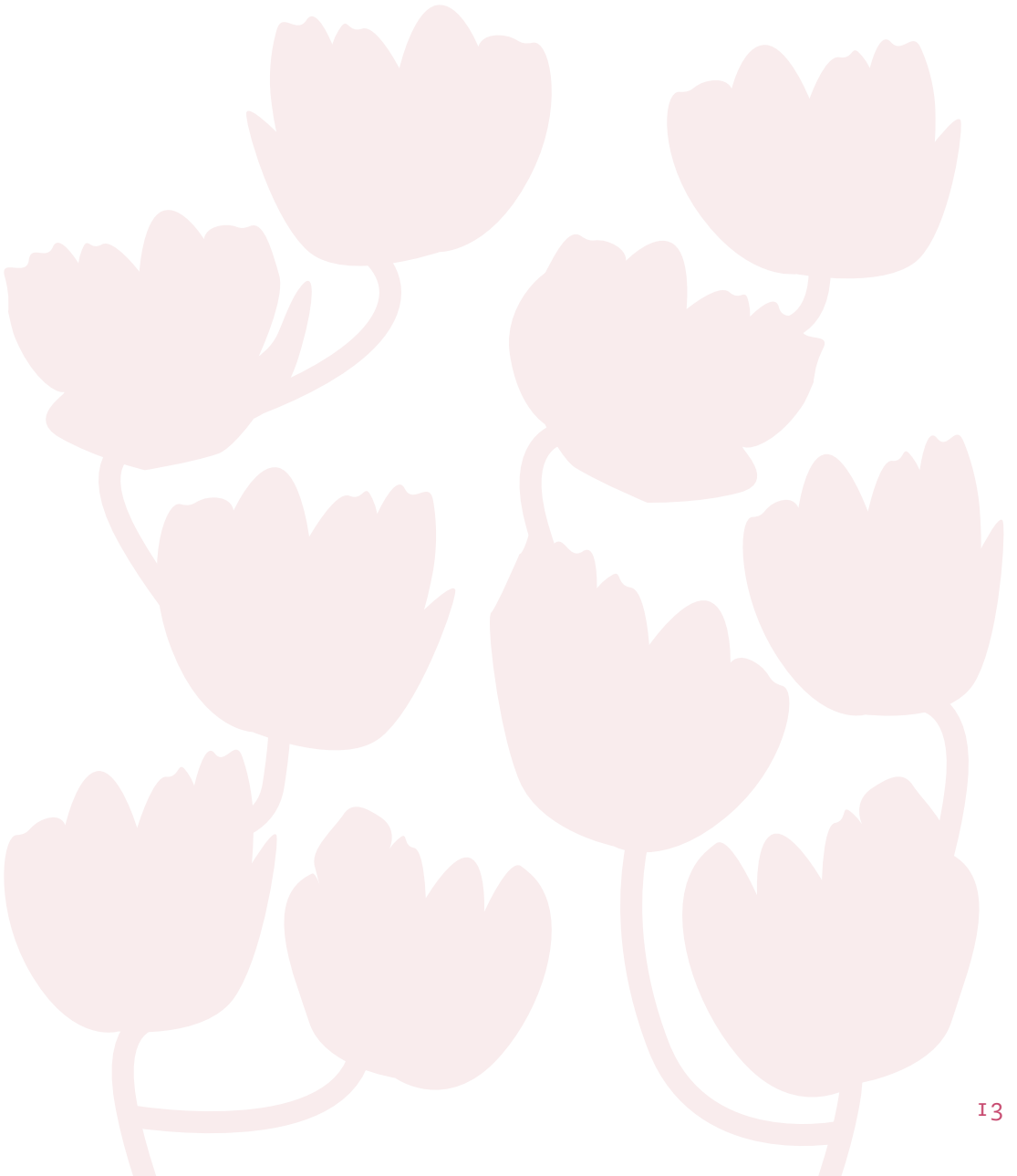
Mitä toivotte tältä kuukaudelta?



.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



ERITYISESTI TÄTÄ HALUAN ANTAA JUURI SINULLE,  
RAKKAANI:



Tee harjoitus yksin, juuri sinulle sopivalla hetkellä. Voitte kirjata muistiin huomioita ja keskustella harjoituksesta, kun olette kumpikin tehneet sen.



Hiljenny sinulle luontaisella tavalla hetkeksi oman ihanan itsesi äärelle. Koetko turvaa, onnellisuutta ja täyttymistä? Koetko näitä tunteita itsessäsi ja omassa elämässäsi? Entä rakkaasi kanssa?

Anna tämän jälkeen ajatusten liueta kauemmas. Keskity ainoastaan kiitollisuuteen. Sinä olet tässä, olet ainutlaatuisen ja saat heijastaa itsellesi rakkautta hengityksen kautta. Voit hengittää sisään kaiken maailman valon, rakkauden ja tietoisuuden ja päästää uloshengityksellä irti kaikesta jännityksestä, epävarmuudesta sekä odotuksista.

Tunnetko hiljaisen tilan, kun lakkaat keskittymästä ajatuksiin ja keskityt vain hengittämään rauhallisesti? Tuota yksinkertaista tilaa kutsutaan läsnäoloksi. Se on turvasatamasi, johon voit palata milloin tahansa.



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 12 lines.



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 12 lines.

## LÄHEISYYDEN LAINEITA LUONTEENPIIRTEITÄ

Kirjoittakaa ja keskustelkaa alla olevista teemoista. Älkää päästäkö itseänne liian helpolla, vaan koettakaa löytää monta ominaisuutta jokaiseen kohtaan! Tämä harjoitus on erinomainen luottamuksen luoja. Tämän harjoituksen läpikäyminen voi olla hyvin tunnepitoinen ja herkkä keskustelu. Varatkaa siihen kunnolla aikaa ja käytäkää mahdollisimman ystävällisiä sanoja. Rakkaasi kyllä tietää itsekin, mitä hankalia ominaisuuksia hänessä on, joten voit ilmaista ne tässä kohtaa kevyesti.

### ARVOSTAN SINUSSA NÄITÄ OMINAISUUKSIA:



Handwriting practice area for the first section, consisting of two columns of horizontal dotted lines.

### JOSKUS NÄMÄ ASIAT SINUSSA OVAT MINULLE VAIKEITA:



Handwriting practice area for the second section, consisting of two columns of horizontal dotted lines.





ARVOSTAN ITSESSÄNI NÄITÄ OMINAISUUKSIA:



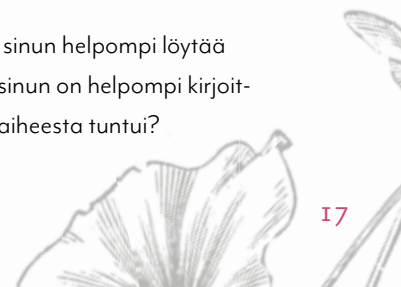
Handwriting practice lines for the section 'ARVOSTAN ITSESSÄNI NÄITÄ OMINAISUUKSIA:'. The section contains ten sets of horizontal dotted lines for writing.

NÄISSÄ ASIOISSA HALUAISIN KEHITTYÄ:



Handwriting practice lines for the section 'NÄISSÄ ASIOISSA HALUAISIN KEHITTYÄ:'. The section contains ten sets of horizontal dotted lines for writing.

Tiedosta, millaisia tuntemuksia harjoitus sinussa herättää. Onko sinun helpompi löytää hyvää vai kehitettävää vai tasapuolisesti molempia? Kummasta sinun on helpompi kirjoittaa, itsestäsi vai rakkaastasi? Vai molemmista? Miltä keskustelu aiheesta tuntui?





# KOHTI YHÄ syvempää ja antoisampaa PARISUHDETTA

Kasvattakaa suhteenne ihania puolia, luokaa lisää lämpöä ja luottamusta – sekä pitäkää samalla hauskaa yhdessä!

Kirja sopii kaikille pareille. Vuoden pituisen matkan voi aloittaa milloin tahansa. Joka kuukaudelle on oma tärkeä teemansa, kuten kommunikaatio, sujuva arki, lämpö ja romantiikka sekä seksi ja erotiikka. Teemat syvenevät, kun vuosi etenee! Teemoihin liittyy tehtäviä, joista osa tehdään kirjaan, osa taas keskustelemalla tai koskettamalla. Osa tehtävistä on kevyitä ja hauskoja, toiset puolestaan lempeän syvällisiä.

*Vuoden päästä suhteenne on entistäkin  
vahvempi, avoimempi ja rakkaudellisempi*



9 789524 031394

ISBN 978-952-403-139-4 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta  
elämää -kirjat  
kustantaa  
BAZAR