



# AIKUINEN, NÄITÄ TOIVON SINULTA

## HUOMAA MINUT JA KOHTAA MINUT

Ei vain suoritukseni, vaan minut, ihmisenä.  
Jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja huomatuksi.  
Hyväksyvä katseesi ja hymysi ovat minulle tärkeitä.

## OLE LÄSNÄ JA KUULE MINUT

Pysähdythän äärelleni kiireen keskellä. Se tekee meille molemmille hyvää.  
Kuulethan, jos kerron sinulle jotain.  
Jos kuuntelet ajatukseni ja suhtaudut niihin arvostavasti,  
on minun helpompi uskoa itseeni.

## USKO MINUUN JA KULJE VIERELLÄNI

Saan luottamusta itseeni ja uskoa kykyihini, kun koen, että sinäkin uskot minuun.  
Olen vielä hauras, joten kuljethan vierelläni.

## TEE ONNISTUMINEN MINULLE MAHDOLLISEKSI

Tarjoa minulle kokoisiani haasteita, joiden myötä opin ja kasvan.  
Kun haasteet ovat juuri minulle sopivia, saan rohkeutta ja uskoa itseeni.  
Uskallan enemmän, kun onnistun.

## KANNUSTA JA ROHKaise MINUA

Tarvitsen tilanteita, joissa harjoitella, vaikka en vielä osaa.  
Elämä on matka, johon tarvitsen kannustusta ja rohkaisua.  
Kiitos, kun annat niitä minulle.

## ANNA MINUN OLLA MINÄ

Minä olen herkkä, vaikka en sitä sinulle näytäkään.  
Haluan, että hyväksyt minut ja arvostat minua, vaikka se ei aina siltä vaikutakaan.  
Minä olen minä ja tarvitsen kokemuksen siitä, että se on hyvä juuri niin.