

Miia Romo

Riittävän hyvä vuosi - voimakirjani



Riittävän hyvä vuosi
- *voimakirjani*

Miia Romo

Riittävän hyvä vuosi
- voimakirjani

© 2018 Miia Romo

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-800-074-7

Vuosi

Kirjassa on vuoden jokaiselle viikolle oma voimaruno, yhteensä siis 52 kappaletta. Runojen lisäksi voimaa vuoteen tuovat Omat sivuni, joissa pääset pohtimaan omaa hyvinvointiasi ja muistuttelemaan itseäsi siitä, että olet oman elämäsi tärkein ihminen. Arki ja elämän arvaamattomuus voivat välillä uuvuttaa. Oman voimakirjan avulla saat tsemppiä ja armollisuutta itseäsi kohtaan niinä päivinä, kun tuntuu että voimat ovat vähissä. Aurinkoisina päivinä voimakirjan avulla on helppo jakaa hyvää mieltä myös muille esimerkiksi sosiaalisen median kautta. Tärkeintä on muistaa vuoden jokaisena päivänä, että Sinä riität. Ole itseäsi kohtaan armollinen. Hellimällä kehoa ja mieltä teet itsellesi maailman parhaan teon. Laitetaan yhdessä hyvä kiertämään <3

Hyvän päivän voimaruno viikko/sivu:

Tsemppiä antava voimaruno viikko/sivu:

Lohtua tuova voimaruno viikko/sivu:

Lemppari voimarunoni viikko/sivu:

Mistä kaikki alkoi

Kuluneen vuoden aikana olen huomannut, että kaikella on oma aikansa elämässä. Sairastuin kesällä 2017 uupumukseen. Kesä on todella huonoa aikaa sairastua mieleltään. Kaikki ovat lomalla, mistään ei saa apua. Kuukauden sairasloma, pärjäile, pääset jonkun kanssa juttelemaan ehkä puolentoista kuukauden kuluttua. Hoitamattomasta uupumuksesta seurasi masennus. Koen, että minut jätettiin yksin tilanteessa, jossa olisin kipeästi kaivannut keskusteluapua. Heinäkuu 2017 oli hyvin pimeää aikaa. Muistikuvia on vain vähän. Touhusin kuin mielipuolinen orava, säntäilin paikasta toiseen, täytin päiväni niin täyteen, ettei tarvinnut pysähtyä, en kyennyt pysähtymään. Oli liian paha olla.

Minä, joka työskentelin sosiaaalialalla ja työkseni autoin muita, en kyennyt auttamaan itseäni. Sisälleni kasvoi valtavan suuri häpeän, syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteiden möykky. En kyennyt ymmärtämään miten minulle voi käydä näin. Enhän minä ole ihminen, joka voisi sairastua uupumukseen. Vasta elokuun puolessa välissä pääsin vihdoin psykologin vastaanotolle. Toipuminen alkoi hitaasti.

Vasta syyskuun alkupuolella annoin itselleni luvan olla sairas. Annoin itselleni luvan pysähtyä. Olin pohjalla. Tiesin kuitenkin koko ajan, että pohjalle en jää, taistelen tieni takaisin pinnalle ja takaisin jaloilleni. Yöt menivät pitkälti valvossa, päässä kävi sellainen sirkus, ettei siitä olisi saanut selvää se kuuluisa Erkkikään. Sitten yhtenä yönä jotain tapahtui. Mieli alkoi tuottaa tekstiä. Laulu, ensin luulin, kunnes se iski tajuntaani, runo! Nousin ylös ja kirjoitin säkeet nopeasti ylös kännykkääni, sitten kirjoitin toisenkin runon ylös kännykkääni. Tuona yönä aloin kirjoittaa pahaa oloa runoina ulos. Mustaakin mustempi ja kivirekeä painavampi möykky sisälläni alkoi pikkuhiljaa pienentyä, lukot alkoivat avautua. Runo runolta aloin toipua ja eheytyä jälleen.

Tuon yöllisen heräämisen jälkeen on tapahtunut paljon uskomattomia asioita. Minulle, joka en ole koskaan aiemmin kirjoittanut runoja. Pian runoja oli kasassa viitisenkymmentä. Syntyi kirja, esikoisteokseni *Kosketusarka*. Kirja ilmestyi palvelukustanteena ja se käsittelee koko elämän kirjoa lapsuudesta aikuisuuteen. Kosketusarassa kertojana on liian vahva ihminen, joka sairastui suorittamiseen. Ihminen, joka ajatteli, että minä selviän kaikesta itse. Lopul-

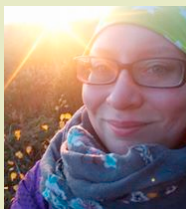
ta tuon ihmisen kuitenkin pysäytti oma puoliso, joka käski mennä lääkäriin. Kaikesta ei tarvitse selvitä itse. Kirjassa luonto on pääosassa, parhaan hoidon ja avun sain metsästä. Metsään on vuodatettu lukemattomat kyyneleet, metsässä on noussut suupieliin lukemattomat hymyn kareet. Maailma on kaunis, kun pysähtyy *kahtelemaan*. Myös Kosketusaran tarina nousee synkistä vesistä loppua kohden kohti valoa, toivoa ja uskoa huomiseen.

Voimaantumisen ja toipumisen seurauksena syntyi viikon voimaruno. Viikon voimarunoissakin luonto on pääosassa. Luonnolla on uskomaton parantava ja eheyttävä voima. Usein meillä on vain liian kiire avata silmämme ympäristöllemme. Kun hidastaa vauhtia, tuttu ympäristö voi-kin alkaa näyttää ihan uudelta. Itse löysin tutuista paikoista ihan uusia asioita, kun jäin paikoilleni seisomaan katselemaan ja kuuntelemaan.

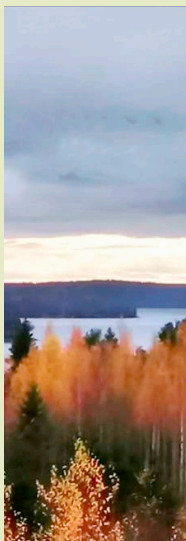
Nyt haluan jakaa koko vuodeksi Sinulle ihana lukija voimaa, eheytymistä ja ennen kaikkea tiedon siitä, että Sinä riität. Sinä riität, vaikka suorittaisitkin välillä hieman vähemmän asioita. Sitä voi jopa huomata, että vähemmän tekemällä on enemmän läsnä. Joskus saa jäädä illalla kotiin sohvalle kuntosalin sijaan. Joskus sekä keho että mieli kai-

paavat enemmän lepoa kuin treeniä. Tämä oli johdantona siihen, kuka minä olen ja miksi minä kirjoitan. Runot ovat pääasiassa Instagramissa @miiarunot-profiilissa julkaistuja viikon voimarunoja. Mukana on myös blogitekstejäni ja kolumnejani, joita on julkaistu netissä ja sanomalehdessä. Toivon, että tämä kirja tavoittaa Sinut, joka kaipaat juuri tähän hetkeen kauniin sanan, pienen armollisuuden itseä kohtaan, uskoa, toivoa ja luottamusta tähän päivään ja huomiseen. Sinä olet kaunis, sinä olet riittävä, sinä olet Paras Sinä. Pidäthän itsestäsi huolta, Sinua on vain yksi kappale.

Rakkaudella Miia <3



Riittävän hyvä vuosi kertoo ajasta työuupumusdiagnoosin jälkeen. Kirja on jatkoa esikoisteokselle Kosketusarka. Tässä teoksessa jatketaan valon tiellä kohti eheämpää elämää viikon voimarunojen saattamana. Omilla sivuilla pääsee pohtimaan omaa elämää ja hyvinvointia pienten tehtävien avulla. Elämä tapahtuu ja me tapahdumme sen mukana. Aina elämän tapahtumia ei voi hallita, mutta suhtautumistamme elämää ja itseämme kohtaan voimme. Avoimin silmin maailmaa kahtelemalla opimme armollisuutta itseämme kohtaan. Sinä riität juuri tuollaisena kuin olet. Sinä olet paras sinä, ainutlaatuinen ja kaunis. Pidäthän itsestäsi hyvää huolta. Rakkaudella Miia.



Kirjoittaja on sosionomi ja yhteisöpedagogi, joka löysi itsensä uudelleen, sairastuttuaan vahvuuteen 31-vuotiaana. Toipumisen polulla maailma avautui täysin uudella tavalla ja suhtautuminen elämään ja ympäristöön muuttui. Vapaa-aikansa mieluiten luonnossa viettävä runoilija ja kirjoittaja saa inspiraatiota pysähtymisestä. Edelleen opetellen hidastamista ja armollisuutta itseään kohtaan.



BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi