

# Tunneansat ja -taidot ja hoitava rukous

## 26.–27.2.2022

Tunneansat eli tunnelukot eivät ole diagnooseja, vaan tavallisten ihmisten taipumuksia kokea toistuvasti joitakin hankalia tunteita. Ihmisen tunteiden kirjo on valtava ja jokainen tunne on oikeutettu. Useimmilla meistä on kuitenkin lapsuudesta saatu evääksi taipumus kokea myös sellaisia kielteisiä tunteita, joiden taustalla on virheellinen uskomus itsestämme tai elämästä.

Esimerkiksi kohtuuton häpeä tai syyllisyys voivat hankaloittaa elämää tai pelko siitä, että tulee hylätyksi, vaikka niille ei ole realistista pohjaa. Skeematerapian tarjoamien itsehoitomenetelmien avulla voimme käsitellä hankalia tunteita, joiden juuret ovat lapsuutemme tai nuoruutemme rosoisuudessa ja rosoisuuden aiheuttamissa virheellisissä uskomuksissa. Kun ymmärrämme että meillä on nykyisyydessä negatiivisia tunteita, jotka kumpuavat menneisyydestä, voimme alkaa käsitellä niitä.

### Lauantai

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Ajatukset, tunteet ja Raamattu
- 9.30 Häpeä, syyllisyys ja sisäinen orpous
- 10.00 Omien haitallisten skeemojen ja tunneansojen tunnistaminen
- 12.00 Lounas Päivälepo, ulkoilu, Psalmi 23
- 13.30 Hoitava rukous
- 14.30 Kahvi
- 15.00 Tunnetyöskentelyä – Tosia uskomuksia ja parempia tunteita
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Kuka minä olen? Mitä minä haluan? Kuka määrää elämässäni?  
Sielunhoito- ja esirukousmahdollisuus.
- 20.00 Iltapala  
Sauna



## Sunnuntai

- 8.00 Aamiainen  
9.00 Minäkäsitys ja Itsetunto  
9.45 Skeematerapia ja rukous  
11.00 Messu  
12.30 Lounas  
13.30 Haavoittunut sisäinen lapsi ja tyytyväinen sisäinen lapsi – työkaluja itsehoitoon  
15.00 Kurssi päättyy

Kouluttajana psykologian tohtori **Anja Laurila**.

Kurssimaksu  
45 €.  
Täysihoito koko ajalta  
101–111 € / hlö

## *Lämpimästi tervetuloa!*

Ilm. viim. 18.2. puh. 0207 681 760 tai [vivamo@sana.fi](mailto:vivamo@sana.fi)

## Poimintoja tapahtumista

### Helmikuu

- 8.–9.2. Elo ja iloa -ohjaajakoulutus  
11.–13.2. Vuorovaikutustaidot parisuhteessa  
11.–13.2. Helmihetkiä, Naistenpäivät

### Maaliskuu

- 4.–6.3. Isoskoulutus ja nuorten raamattukurssi  
8.–9.3. Vapaa pianosäestys I  
11.–13.3. Kasvun aika -parisuhdeviikonloppu  
11.–13.3. Vanhan testamentin matkassa  
25.–27.3. Sanotut sanat ja itsetunto

### Huhtikuu

- 1.–3.4. Aprillia ja asiaa -runokurssi  
3.4. Vivamon avoimet ovet  
5.–6.4. Vapaa pianosäestys II

[facebook.com/krsvivamo](https://facebook.com/krsvivamo)

- Vivamon Kirja- ja lahjapuoti auki arkisin klo 9–16 sekä tapahtumien aikana.
- Vivamon Kirppu ja Kirja avoinna to klo 12–15, la klo 11–15.

Muutokset mahdollisia.

yhteistyössä  **STEP**  
-OPINTOKESKUS

Mahdolliset peruutukset 7 pv ennen kurssin alkua, myöhemmin peruutetuista perimme puolet kurssimaksusta. Kokonaan peruuttamatta jättämisestä perimme koko kurssimaksun. Peruutukset soittaen +358 400 793 497 tai s-postilla [vivamo@sana.fi](mailto:vivamo@sana.fi).



**Vivamo**

0207 681 760, [vivamo@sana.fi](mailto:vivamo@sana.fi)  
Vivamontie 2, 08200 Lohja, [vivamo.fi](http://vivamo.fi)

\*Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min (alv 24%)