



## *Tunteet työkaluina*

Helena Marja Silvola



*”Tunteiden kuuntelu on  
rakastava teko itseäsi kohtaan.”*

**Tilaa omasi  
[bod.fi/kirjakauppa](http://bod.fi/kirjakauppa)  
tai Ultra-lehden  
Ultrapuodista**

Helena Marja Silvolan

*Tunteet työkaluina* -esikoisteos mahdollistaa sukeltamisen syvälle itseen. Se kannustaa ja tarjoaa keinoja tunteiden ja mielen rajoitteiden tarkasteluun oivaltavien omakohtaisten kokemusten ja havaintojen siivittämänä.

Jokaisen on mahdollista vapautua omista ehdollistumisista ja antaa oman valon loistaa sisimmästä käsin, millä on suuri vaikutus myös muihin. Näin meille jokaiselle mahdollistuu tehdä maailmasta parempi paikka, ja liikkeelle voi lähteä kohtaamalla rohkeasti omat tunteensa!