

• • •
KOLME PISTETTÄ
TRE PUNKTER – THREE DOTS

*Toipumisorientaatiota tukevia lauseita
arjesta, elämästä ja tulevaisuudesta*

Soile Kollanen 2021 | AD: Kirsi Alastalo, RyhmäRenki.fi
In English Soile Kollanen and Elviira Tanskanen

• • •

Paras paikka maailmassa on...

Världens bästa plats är...

The best place in the world is...

• • •

Haluaisin omistaa...

Jag skulle vilja äga...

I would like to own...

• • •

Tärkein asia elämässäni on...

Det viktigaste i mitt liv är...

The most important thing in my life is...

• • •

Jos tapahtuisi jokin ihme, se olisi...

Om ett mirakel hänt skulle det vara...

If a miracle happened, it would be...

• • •

Suurin voima maailmassa on...

Största kraften i världen är...

The greatest force in the world is...

• • •

Haluaisin tavata...

Jag skulle vilja träffa...

I'd like to meet...

• • •

Vaikeuksissa minua auttaa...

När jag har problem hjälper det mig om...

When I'm in trouble it helps if...

• • •

Tulevaisuudessa minä...

I framtiden ska jag...

In the future, I'm going to...

• • •

Minä rakastan...

Jag älskar...

I love...

<p>• • •</p> <p>Kaunein ääni maailmassa on...</p> <p>Det vackraste ljud i världen är...</p> <p>The most beautiful sound in the world is...</p>	<p>• • •</p> <p>Jos voisin muuttaa maailmaa, minä...</p> <p>Om jag kunde förändra världen skulle jag...</p> <p>If I could change the world, I would...</p>
<p>• • •</p> <p>Opin parhaiten...</p> <p>Jag lär mig bäst...</p> <p>I learn best by...</p>	<p>• • •</p> <p>Tunnen itseni...</p> <p>Jag känner mig själv...</p> <p>I feel...</p>
<p>• • •</p> <p>Hauskin moka sattui...</p> <p>Det roligaste misslyckandet hände...</p> <p>The funniest failure happened when...</p>	<p>• • •</p> <p>Viisautta on...</p> <p>Det är visdom att...</p> <p>It is wisdom to...</p>
<p>• • •</p> <p>Luottamusta itsen vahvistaa...</p> <p>Du kan stärka ditt självförtroende genom att...</p> <p>You can strengthen your self-confidence by...</p>	<p>• • •</p> <p>Lahjakkuuteni ilmenee...</p> <p>Min talang framkommer i...</p> <p>My talent appears in...</p>
<p>• • •</p> <p>Parasta minussa on...</p> <p>Det bästa om mig är...</p> <p>The best thing about me is...</p>	<p>• • •</p> <p>Tunsin kiitollisuutta, kun...</p> <p>Jag kände mig tacksam när...</p> <p>I felt grateful when...</p>

<p>• • •</p> <p>Uskalsin kokeilla...</p> <p>Jag vågade prova...</p> <p>I had the courage to try...</p>	<p>• • •</p> <p>Luonnon keskellä minä tunnen...</p> <p>Mitt i naturen känner jag...</p> <p>In the middle of the nature I feel...</p>
<p>• • •</p> <p>Hiljaisuudessa...</p> <p>I tystnad...</p> <p>In silence...</p>	<p>• • •</p> <p>Innostun asioista, jotka...</p> <p>Jag är glad över saker som...</p> <p>I get excited about things that...</p>
<p>• • •</p> <p>Haluaisin matkustaa...</p> <p>Jag skulle vilja resa...</p> <p>I would like to travel...</p>	<p>• • •</p> <p>Voisin olla rohkeampi, jos...</p> <p>Jag kunde vara modigare om...</p> <p>I could be braver if...</p>
<p>• • •</p> <p>Kokeilen uusia asioita...</p> <p>Jag provar nya saker...</p> <p>I try new things...</p>	<p>• • •</p> <p>Vanheneminen tuntuu...</p> <p>Åldrande känns...</p> <p>Aging feels like...</p>
<p>• • •</p> <p>Pidän ympärillä olevasta huolta...</p> <p>Jag bryr mig om min omgivning...</p> <p>I take care of my surroundings by...</p>	<p>• • •</p> <p>Olen itselleni lempeä silloin, kun...</p> <p>Jag är snäll mot mig själv när...</p> <p>I am kind to myself when...</p>

<p>• • •</p> <p>Yhdessä muiden kanssa...</p> <p>Tillsammans med varandra...</p> <p>Together with the others...</p>	<p>• • •</p> <p>Jos kirjoittaisin kirjan, sen nimi olisi...</p> <p>Om jag skulle skriva en bok dess titel skulle vara...</p> <p>If I would write a book, the title would be...</p>
<p>• • •</p> <p>Sisukkuus on sitä, että...</p> <p>Uthållighet betyder att...</p> <p>Perseverance is...</p>	<p>• • •</p> <p>Hyvillä ajatuksilla voi...</p> <p>Med goda tankar kan du...</p> <p>With positive thinking, it is possible to...</p>
<p>• • •</p> <p>Kodikkuutta on...</p> <p>Mysighet är...</p> <p>Cosiness is...</p>	<p>• • •</p> <p>Saan aikaan haluamiani asioita, kun...</p> <p>Jag uppnår saker som jag vill när...</p> <p>I achieve the things I want, when...</p>
<p>• • •</p> <p>Selviän vaikeista tilanteista...</p> <p>Jag överlever svåra situationer...</p> <p>I survive from difficult situations by...</p>	<p>• • •</p> <p>Saan uusista jutuista kiinni silloin, kun...</p> <p>Jag får nya idéer när...</p> <p>I get new ideas when...</p>
<p>• • •</p> <p>Kun olen täynnä energiaa...</p> <p>När jag är full av energi...</p> <p>When I am full of energy...</p>	<p>• • •</p> <p>Vastuunkantaminen onnistuu, jos...</p> <p>Det är lätt att ta ansvar när...</p> <p>Responsibilities can be carried successfully when...</p>

<p>• • •</p> <p>Oma ainutlaatuisuuteni herää...</p> <p>Min egen unicitet vaknas...</p> <p>My own uniqueness awakens...</p>	<p>• • •</p> <p>Nauroin viimeksi...</p> <p>Jag skrattade förra gången...</p> <p>Last time I laughed because...</p>
<p>• • •</p> <p>Luovuutta on...</p> <p>Kreativitet manifesterar sig...</p> <p>Creativity manifests itself...</p>	<p>• • •</p> <p>Leikkiminen on tärkeää, koska...</p> <p>Det är viktigt att leka, eftersom...</p> <p>Playing is important because...</p>
<p>• • •</p> <p>Omat juureni löytyvät...</p> <p>Mina egna rötter finns...</p> <p>My own roots can be found...</p>	<p>• • •</p> <p>Rakentaisin rahalla...</p> <p>Jag skulle bygga med pengar...</p> <p>With money, I would build...</p>
<p>• • •</p> <p>Havaitsen helposti...</p> <p>Jag kan lätt upptäcka...</p> <p>It is easy for me to notice...</p>	<p>• • •</p> <p>Lumoudun asioista, jotka...</p> <p>Jag är fascinerad av saker som...</p> <p>I'm fascinated by things that...</p>
<p>• • •</p> <p>Minun unelmani on...</p> <p>Min dröm är...</p> <p>My dream is...</p>	<p>• • •</p> <p>Toivon, että...</p> <p>Jag hoppas...</p> <p>I hope that...</p>

<p>• • •</p> <p>Voin muuttua...</p> <p>Jag kan ändra mig själv...</p> <p>I can change myself...</p>	<p>• • •</p> <p>Itsenäisyyttä on...</p> <p>Självständighet betyder att...</p> <p>Independence means that...</p>
<p>• • •</p> <p>Solmujen aukaiseminen onnistuu...</p> <p>Knutar öppnas framgångsrikt...</p> <p>Knots open successfully by...</p>	<p>• • •</p> <p>Oma polku löytyy...</p> <p>One can find their own path by...</p> <p>Man kan hitta sin egen väg...</p>
<p>• • •</p> <p>Tulen onnelliseksi...</p> <p>...gör mig lycklig.</p> <p>...makes me happy.</p>	<p>• • •</p> <p>Läsnäolo rauhoittaa, koska...</p> <p>Närvaro lugnar eftersom...</p> <p>Being mindful makes you calm because...</p>
<p>• • •</p> <p>Yhteys muihin ihmisiin...</p> <p>Samband med andra människor...</p> <p>Connection with other people...</p>	<p>• • •</p> <p>Uusi näkökulma löytyy silloin, kun...</p> <p>Ett nytt perspektiv hittas när...</p> <p>A new perspective is found when...</p>
<p>• • •</p> <p>Osoitan arvostusta...</p> <p>Jag visar uppskattning...</p> <p>I show appreciation...</p>	<p>• • •</p> <p>Minua auttaa uskomaan itseeni se, että...</p> <p>...hjälper mig att tro på mig själv.</p> <p>...helps me to believe in myself.</p>

<p>• • •</p> <p>Huomaan ympärilläni olevan hyvän...</p> <p>Jag märker det goda runt mig...</p> <p>I notice the good around me by...</p>	<p>• • •</p> <p>Voin pyytää apua ja tukea...</p> <p>Jag kan be om hjälp och stöd...</p> <p>I can ask for help and support...</p>
<p>• • •</p> <p>Annan anteeksi itselleni...</p> <p>Jag förlåter mig själv...</p> <p>I forgive myself...</p>	<p>• • •</p> <p>Myötätunto kasvaa siellä, missä...</p> <p>Medkänsla växer där...</p> <p>Where compassion grows, there is...</p>
<p>• • •</p> <p>Lempeyttä voi vaalia...</p> <p>Mildhet kan vårdas...</p> <p>You can cherish gentleness by...</p>	<p>• • •</p> <p>Annan aikaa...</p> <p>Jag ger tid...</p> <p>I give time to...</p>
<p>• • •</p> <p>Jos rutiineja ei olisi...</p> <p>Om det inte fanns några rutiner...</p> <p>If there were no routines...</p>	<p>• • •</p> <p>Minulle on parasta...</p> <p>Det är bäst för mig att...</p> <p>The best for me...</p>
<p>• • •</p> <p>Tasapainon voi saavuttaa...</p> <p>Balans kan nås...</p> <p>Balance can be achieved...</p>	<p>• • •</p> <p>Uuden aloittaminen tuntuu...</p> <p>Att börja något nytt känner som...</p> <p>Starting something new feels...</p>

<p>• • •</p> <p>Tavoitteiden saavuttamiseksi olen valmis...</p> <p>För att uppnå mitt mål är jag redo...</p> <p>To achieve my goals, I'm ready to...</p>	<p>• • •</p> <p>Säteilen ilosta...</p> <p>Jag utstrålar glädje...</p> <p>I radiate with joy...</p>
<p>• • •</p> <p>Hyväksyn sen, että...</p> <p>Jag accepterar att...</p> <p>I accept that...</p>	<p>• • •</p> <p>Kohtelen itseäni ystävällisesti, koska...</p> <p>Jag behandlar mig själv vänligt eftersom...</p> <p>I treat myself kindly because...</p>
<p>• • •</p> <p>Paras paikka levätä on...</p> <p>Det bästa stället att vila är...</p> <p>The best place to rest is...</p>	<p>• • •</p> <p>Opettelen olemaan...</p> <p>Jag lär mig att vara...</p> <p>I'm learning how to be...</p>
<p>• • •</p> <p>Herkkyyteni auttaa minua...</p> <p>Min känslighet hjälper mig...</p> <p>My sensitivity helps me...</p>	<p>• • •</p> <p>Kieltäydyn asioista, jotka...</p> <p>Jag vägrar saker som...</p> <p>I refuse things that...</p>
<p>• • •</p> <p>Toipuminen on...</p> <p>Återvändning är...</p> <p>Recovery is...</p>	<p>• • •</p> 