

# Hanna Ekola

## SANO SURUASI RAKKAUDEKSI

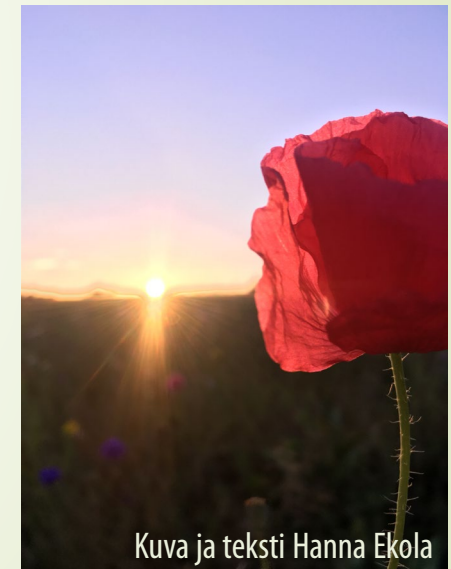
### - toivoa surun keskelle

SURU ON TOIVOA

On tärkeää oppia  
tuntemaan ja ymmärtämään  
omaa suruaan ja itseään surevana.

SURUKONFERENSSI 2019

Muistoissa suru saa  
toivon siivet.  
Ikävä on aina  
kunnianosoitus  
rakkaudelle.



Kuva ja teksti Hanna Ekola

# HUOMIOITA SURUSTA

- SURU KUORMITTAA JA VIE VOIMIA
- SURU TARVITSEE AIKAA
- JOKAISELLA ON OMA AINUTKERTAINEN SURUNSA
- MEIDÄN EI TARVITSE UNOHTAA
- SURU JATKAA RAKKAUTTA
- SURU ON MONIEN TUNTEIDEN KIMPPA
- SURU ON MONIEN MENETYSTEN SUMMA
- SURU EI POISTU KOKONAAN, VAAN MUUTTUU OSAKSI ELÄMÄNTARINAAMME

Surumatkaa  
ei kuljeta  
kello kädessä.



Teksti ja kuva Hanna Ekola

# TOISTEN IHMISTEN TUKI

- ➔ ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ SUREVA TULEE  
NÄHDYKSI, KUULLUKSI,  
YMMÄRRETYKSI JA HYVÄKSYTYKSI  
OMAN SURUNSA KANSSA JA  
OMANA SUREVANA ITSENÄÄN.



Valon voiman ymmärtää  
syvimmin hän,  
joka hetken luuli,  
ettei aurinko enää nousisi.

Teksti ja kuva Hanna Ekola

# Hanna Ekola

## SANO SURUASI RAKKAUDEKSI

### - toivoa surun keskelle

#### SURUN HYVÄT HEDELMÄT

- KIITOLLISUUS
- LUOTTAMUS
- ELÄMÄN ARVAAMATTOMUUDEN HYVÄKSYMINEN JA SIIHEN SUOSTUMINEN
- ELÄMÄN ARVOT, MITTASUHTEET JA TAVOITTEET SELKIITYVÄT
- IDENTITEETTI VAHVISTUU
- PIENTEN ASIOIDEN HUOMAAMINEN, IHMETTELYN JA HATIOITUMISEN TAITO VAHVISTUVAT

SURUKONFERENSSI 2019

Tänään suostun salaisuuksiin,  
en enää kysy: miksi?  
Aika kyllä muuttaa sumut  
läpinäkyviksi.



Kuva ja teksti Hanna Ekola





▶ Hanna Ekolan  
suruluennot ja  
surukonsertit

040 830 1456  
hanna@hannaekola.net

