



tuumm

KEVÄT 2026

UUTUDET

Heitä meille viesti!



Mirva Kiviaho
toimituspäällikkö, kirjaideat
mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi



Saaga Parhiala
jälleenmyynti
saaga.parhiala@tuumakustannus.fi



Anne Luoma-aho
markkinointipäällikkö
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi



Henna Santalahti
toimitusjohtaja
henna.santalahti@tuumakustannus.fi

Tuuma-kustannus  
[tuumakustannus.fi](https://www.tuumakustannus.fi)
asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi
puh. 014 337 0080

**Arvostelukappaleet ja
haastattelupyynnöt
tiedotus@tuumakustannus.fi**

KASVUN HETKIÄ

Minulta kysytään usein, kuinka kauan kirjan tekeminen kestää. Varsinaisen kirjoittamisajan sijasta haluan korostaa ajattelun merkitystä. Jos kirjan sisällön idut ovat jo kasvaneet kirjoittajan mielessä, ajatukset siirtyvät jäsenneltyyn muotoon vaivattomammin. Useimmiten sisältö vaatii kasvun tueksi myös yhteistyön auringonvaloa, lannoitusta ja harvennusta. Mitä henkilökohtaisempi kirjan sisältö on kirjoittajalleen, sitä herkempiä taimet yleensä ovat.

Kaisa Vuorinen kirjoittaa kirjassaan Törkeän vahva näin: *”Olen elänyt vahvuuksieni varjossa, paikassa, jossa häpeä ja kurittava kunnianhimo horjuttavat uskoa itseeni ja parempaan huomiseen.”* Positiivisen kasvatuksen sanansaattajana tunnetun Vuorisen kirja on tarina halusta tulla nähdyksi ja hyväksytyksi mutta myös siitä, kuinka lapsuudessa koetut haavat muovaavat tapaa olla maailmassa ja kuinka niistä voi alkaa rakentaa jotain uutta – jotain, mikä kasvaa kohti turvaa.

Tässä luettelossa on esitelty seitsemän kirjaa. Ne kaikki ovat itäneet kirjoittajiensa mielissä, kypsyneet käsikirjoituksiksi ja avautuneet kirjoiksi, jotta sinä voit lukijana nauttia punnitusta tiedosta ja samastuttavista kokemuksista.



Mirva Kiviaho
toimituspäällikkö



**Vahvuuksien asiantuntijan kirja
siitä, miten aikuiset voivat
löytää vahvuutensa**

Kaisa Vuorinen

Törkeän vahva

Kasva kohti omia vahvuuksiasi

Meissä kaikissa on paljon ainutlaatuista, vahvaa ja kaunista, mutta liian usein nämä seikat jäävät piiloon. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin oikeus tavoittaa oma paras potentiaalinsa.

Törkeän vahvaksi tulemisessa ei ole kyse itsekkyydestä tai piittaamattomuudesta vaan myötätuntoisesta ja välittävästä toimimisesta niin itseä kuin muita kohtaan. Elämän syvin mielekkyys löytyy harvoin itsensä korottamisesta vaan lähes aina yhteisen hyvän eteen ponnistelusta omien ainutlaatuisten vahvuuksien avulla.

Vahvuuksiin tukeutuminen ei ole suoraviivainen polku, vaan elämänmittainen matka vuoropuhelussa omien vahvuuksien ja niiden varjojen kanssa. Ajassa, jossa paineet onnistua ovat valtavat, vahvuuksiin keskittyminen avaa täysin uudenlaisen

näkymän mielekkääseen elämään. Kun ihminen saa tehdä enemmän sitä, mitä tekee mielellään ja luontaisesti hyvin, kasvavat myös onnistumisen mahdollisuudet. Samalla tyytyväisyys omaan elämään lisääntyy ja on helpompi vastata kysymyksiin: Kuka olen? Miksi elän?

Tämä kirja kutsuu sinut perehtymään luonteesi kutsuun ja omiin vahvuuksiisi sekä oivaltamaan, miten voit kehittää ja hyödyntää niitä osana erilaisia yhteisöjä. Kirjan läpi kulkeva henkilökohtainen elämäntarina avaa rehellisesti haasteita omana itsenä olemisessa, sinnikkäästi kintereillä pysyttelevästä häpeästä ja itsekritiikistä mutta myös itseksi tulemisesta ja elämän merkityksen löytämisestä. Se auttaa lukijaa löytämään toivoa ja myötätuntoa omaa tarinaansa kohtaan, aina keskeneräisyyttä ja surua myöten.

Näyteteksti Kaisa Vuorisen kirjasta *Törkeän vahva*

On vuosi 1997. Täydellisessä oikeuslääketieteellisessä tutkimuksessa todetaan vedellehengittämiselle ominaisella tavalla laajentuneet keuhkot, alkoholia veressä (xx), virtsassa (xx), silmän lasiaisessa (xx), lääkkeitä. Sydämen vasemman kammion liikakasvua, rappeutumaa, krooninen laajentuma, kovettumia, tulehdus, kalkkeutumaa, pintanaarmuja, haavoja, mustelmia, vanhoja arpia. Välitön kuolinsyy: hukkuminen.

Jätit jälkeesi mökin portaille puoliksi juodun olutpullon, tupakat ja kasan vaatteita. Löydettäessä sinulla oli saappaat jalassa. Sinä olit isäni.

Hukutit minut häpeään ennen kuin oli sinun vuorosi hukkoa. Myös minä, rappeutuvan luonteesi hiljainen todistaja, upposin valottomaan pohjaan. Paljon ennen kuin osasin panna vastaan. Olin vuosikymmeniä häpeän kangistama ruumis. Mahassani olivat painoina suru, häpeä ja pelot. Ne pitivät minut pohjalla. En tuntenut itseäni. En tavoittanut tarpeita, saati luonteeni kutsua. En sen vahvuuksia. En ydintäni. En minuuden monia loistokkuuksia. Parasta potenti-aaliani.

Mutta nyt on kesä ja istun yöllä parvekkeella. Olen noussut pintaan ja vetänyt keuhkot täyteen ilmaa. Työnnän pyyhkeen suuni eteen ja huudan sen kaiken ulos. Olen 45-vuotias. Tämä on kirjani alku. Se kertoo minusta ja siitä, miten luonteeni alkoi kasvaa kohti vahvuuksiani ja sitä, kuka oikeasti olen.

Omaksi itseksi kasvaminen on elämänmittainen, mutkainen matka, jossa joudumme usein kulkemaan vereslihalla. Olen itse nääntynyt suorittamisen paineen alle, eikä mikään onnistuminen ole tuonut kestäväää tyytyväisyyttä. Rankaiseva itsekritiikki, syyllisyys ja häpeä kuihduttivat minut lähes hengiltä. En ollut sellainen kuin halusin tai voisin olla. Sisäinen maailmani ja mieleni olivat jatkuvassa hyökkäyssodassa itseään vastaan.



Kaisa Vuorinen – Jaakko Sarno – Noora Huppunen (kuv.)

Törkeän vahvaksi

Omien vahvuuksien treenikirja

Sinussa on paljon enemmän hyvää kuin arvaatkaan, ja tämä kirja auttaa oivaltamaan sen!

Koskaan ei ole liian myöhäistä rakentaa hyvää elämää. Milloin tahansa on mahdollista tavoitella itselle tärkeitä päämääriä ja kasvattaa piilevistä vahvuuksista arjen onnellisuuden ja merkityksellisyyden lähteitä. Tämän kirjan avulla voit vastata luonteesi kutsuun ja tulla omaksi itsekseksi.

Kirja auttaa sinua huomaamaan hyvän niin itsessäsi kuin toisissa ja vie sinut matkalle tutustumaan omiin ja ympärilläsi olevien ihmisten vahvuuksiin. Se tarjoaa näkökulmia kielteisyyden kierteen pysäyttämiseen ja notkahtaneen

tulevaisuuskon vahvistamiseen. Saat roppakaupalla työkaluja vahvuuksien tunnistamiseen ja tiedostamiseen, sanoja niistä puhumiseen ja keinoja vahvuuksien hyödyntämiseen henkilökohtaisessa kasvussasi sekä osana niitä yhteisöjä, joihin kuulut.

Tehtäväpainotteinen kirja on täynnä inspiroivia ja visuaalisesti houkuttelevia harjoituksia. Näiden avulla voit treenata vahvuuksiasi ja tulla törkeän vahvaksi. Samalla pääset tutkimaan omaa tarinaasi myötätuntoisesti juurruttaen oivalluksia osaksi arkea ja luoden askelmerkkejä toivottuun tulevaisuuteen.

Kaisa Vuorinen on FT, erityisopettaja ja tietokirjailija. Hän on palkitun Huomaa hyvä! -ratkaisun perustaja ja toimitusjohtaja.

Jaakko Sarno on pitkän linjan pelisuunnittelija ja käsikirjoittaja, joka tunnetaan työstään muun muassa Angry Birds -pelien ja -animaatioiden parissa. Nykyään hän toimii Kokoon Gamesin luovana johtajana.

Noora Huppunen on graafinen suunnittelija ja kuvittaja, jonka töissä on määrätietoista hupsuttelua ja erottuvaa omaperäisyyttä. Hänen työnsä ulottuvat logojen suunnittelusta aina laajoihin kuvitusprojekteihin asti.





Juulia Järvdike

Saamaton perfektionisti

ja ADHD:n viisi muuta paradoksia

Tämä ei ole kirja siitä, mikä sinussa on vikana. Tämä on kirja siitä, miksi olet aina ollut sekä liikaa että liian vähän – ja siksi arvokas juuri omanlaisenasi!

Kuinka yksi ja sama ihminen voi olla samaan aikaan äärimmäisen kykenevä ja täysin toimintakyvytön? Hän voi töissä johtaa suuria joukkoja ja kantaa vastuuta muiden hyvinvoinnista, mutta kotona ei saa yksinkertaisia asioita tehtyä. Hän voi rakastaa ihmisiä mutta silti väsyä heidän seuraansa. Hän voi tuntea suurta ylpeyttä saavutuksistaan ja siitä huolimatta halveksia itseään arjen epäonnistumisista. Hän voi suunnata kohti unelmiaan valtavalla energialla mutta kompastua matkalla pikkuruisiin kynnyksiin.

ADHD:n piirteet eivät näyttäyty vain yksittäisinä vaikeuksina vaan koko elämää värjäävinä ristiriitoina ja vastakohtaisuuksina.

Kirja tarjoaa uudenlaisen ymmärryksen ADHD:n maailmaan aikuisen ihmisen näkökulmasta. Kirja kertoo, miten ADHD vaikuttaa arkeen, ihmissuhteisiin, itsetuntoon ja jaksamiseen. Ennen kaikkea se kertoo, miten ADHD:n kanssa voi oppia elämään ilman jatkuvaa kamppailua tai peittelyä. Kirja antaa hyödyllistä tietoa myös niille, jotka tunnistavat vastakohtaisista piirteistä itsensä ja kaipaavat tukea niiden käsittelyyn, vaikkei heillä olisikaan ADHD-diagnoosia.

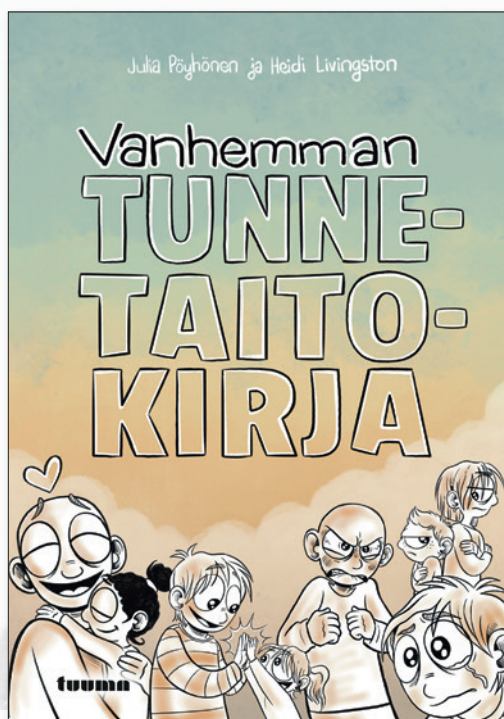
Juulia Järvdike on psykologi ja ADHD-asiantuntija, joka on työskennellyt vuodesta 2010 neuropsykiatristen diagnoosien parissa. Juulia tunnetaan erityisesti tavastaan yhdistää tieteellinen tieto lämpimään, helposti lähestyttävään kerrontaan. Hänen ADHD-kuiskaaaja-tileillään Instagramissa, TikTokissa ja Facebookissa on yhteensä lähes 50 000 seuraajaa.

Näyteteksti Juulia Järvdiken kirjasta *Saamaton perfektionisti*

Kun kuulin ihmisten tarinoita, mieleeni alkoi muodostua teemoja, jotka toistuivat yhteenään. Epävarmuus, ylifokusoituminen, vahvat tunteet ja esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden haasteet tulivat esiin kerta toisensa jälkeen. Aloin saada selkeän kuvan siitä, miltä ADHD näytti diagnostisten kriteerien ulkopuolella oikeassa elämässä. Vastakohdista muodostui suurempia kokonaisuuksia ja syntyi selkeämpi ymmärrys siitä, mistä ADHD:ssa on kysymys. Jäljelle jäi lopulta kuusi paradoksia, jotka yhdessä kattavat koko ADHD:n kirjon ja joista jokainen liittyy johonkin olennaiseen ADHD-vahvuuteen:

1. Täydellisyyden paradoksi: Miksi asiat on tehtävä täydellisesti tai niitä ei voi tehdä laisinkaan?
2. Tehokkuuden paradoksi: Miten joku voi saada koko työpäivän tehtävät tehtyä kahdessa tunnissa mutta ei loppupäivänä saa mitään aikaiseksi?
3. Sosiaalisuuden paradoksi: Miten ihminen voi olla samaan aikaan sosiaalinen nero ja kömpelys?
4. Itsevarmuuden paradoksi: Miksi itsevarmuutta uhkuva ihminen ei usko olevansa riittävän hyvä?
5. Tunteiden paradoksi: Miten ihminen, joka tuntee vahvoja tunteita voi seuraavassa hetkessä vaikuttaa kylmältä tai välinpitämättömältä?
6. Energian paradoksi: Miten sama ihminen voi olla energiaa pursuava ja toisessa tilanteessa apaattinen ja poissaoleva?

Näiden kuuden paradoksin alla elävät kaikki tutut ADHD:n vaikeudet: keskittymisongelmat, motivaatio-ongelmat, energian säätelyn vaikeus, tunteiden säätelyn haasteet, alisuoriutuminen, ajan hallitsemattomuus ja vaikeudet ihmissuhteissa. Sen sijaan, että tutkailisimme vain ongelmia, tarkastelemme toimintakyvyn kaksijakoisuutta ja nostamme esiin myös vahvuudet. Tämä avaa uuden oven ymmärrykseen sekä ADHD-piirteiselle itselleen että hänen ympäristölleen.



Kiitettävä Hyvän vanhemman salaisuus -kirjaa on myyty lähes 10 000 kappaletta!



Julia Pöyhönen – Heidi Livingston

Vanhemman tunnetaitokirja

Kun on vuosikymmeniä tottunut piilottelemaan tunteitaan, tukahduttamaan niitä tai ratkomaan ne pois mahdollisimman nopeasti, ei ole helppoa opetella uusia tapoja kohdata tunteensa. Ehkä räjähtelet nollasta sataan, syyllisyyden ja huononmuuden tunteet valvottavat sinua iltaisin tai et enää edes koe tuntevasi kovin paljon tunteita. Pelkkä tieto tunnetaitojen tärkeydestä ei auta toimimaan toisin arjen tilanteissa.

Vanhemmuus herättää vahvoja tunteita. Samalla kun autat lastasi käsittelemään hänen moninaisia tunteitaan, joudut toistuvasti kasvotusten myös omien tunteittesi – ja siten myös tunnetaitojesi tai niiden puutteen – kanssa. Harva meistä on omassa lapsuudessaan oppinut vahvoja tunnetaitoja, sillä

tieto tunnetaitojen merkityksestä hyvinvoinnille on lisääntynyt hurjasti vasta viime vuosina. Tunteita on saatettu pitää heikkouden merkinä tai häiritsevänä vaivana, joka aiheuttaa huonoa käytöstä.

Tämä kirja sopii kaikille kasvattajille, jotka haluavat elää tunnetaitoisempaa arkea. Käytännönläheinen ja helppolukuinen kirja auttaa syventämään itsetuntemusta ja käsittelemään tunteita siten, että ne muuttuvat arjen rasisiteesta voimavaraksi. Opit muun muassa, miksi ja miten omaa viireystilaa kannattaa säädellä, mistä tunteet kertovat ja miten niitä voi käyttää kompassina arjen pulmatilanteissa, kuinka raivata kiireisenkin lapsiarjen keskellä tilaa omien tunteiden käsittelemiselle ja kuinka riidellä rakentavasti.

Julia Pöyhönen ja **Heidi Livingston** ovat tunnetaitoihin keskittyneitä palkittuja psykologi-kirjailijoita muun muassa Fanni- ja Miu-lastensarjojen takana. He tuntevat niin työnsä kuin oman arkensa kautta vanhemmuuden tunnetaitohaasteet ja parhaat keinot niiden setvimiseen.





Eveliina Holmgren

Pettymyksen psykologia

Väitetään, että kykymme sietää pettymyksiä on heikentynyt. Aikaamme leimaa odotusten kiihtyminen ja odottamisen vaikeus, jatkuvat muutokset ja ennakoimattomuudet. Näiden keskellä moni kaipaa uudenlaista suhtautumista pettymyksiin: tilanteisiin, joissa odotukset eivät vastaa todellisuutta.

Miten pettymykset syntyvät? Mitä pettymyksen tunteella on kerrottavanaan? Ja millaisilla keinoilla voimme oppia kohtaamaan ja käsittelemään pettymyksiä? Kirja haastaa arvioimaan suhdettamme pettymyksiin ja niiden käsittelyyn. Kirja kysyy myös, miten voisimme paremmin hyödyntää pettymyksiä. Parhaimmillaan pettymys voi käynnistää sellaista kasvua ja luovuutta, jota ilman pettymystä ei olisi saavutettu.

Kirja muistuttaa, että toisin kuin usein toivomme, pettymyksen tunteesta ei aina kannata pyrkeä nopeasti eroon. Toisinaan hyödyllisintä on pitkä pysähtyminen, jopa jumittaminen pettymyksen äärellä. Toisinaan taas tarpeellisinta on suoraviivainen eteenpäin harppominen ja pettymyksen pölyjen riivakka karistelu. Kirja herättää myös kysymään, millaista pettymyksen käsittelyn kulttuuria tarvitsemme: miten pettymyksiä kannattaisi käsitellä esimerkiksi työelämässä?

Eveliina Holmgren (PsT, KTM, FM) on organisaatio-psykologi, joka esittää, että ihmisen suurin voima ei ole hallita menneisyyttä vaan luoda uusia alkuja. Hän kutsuu ihmisiä tarkastelemaan pettymyksiä elämään luontaisesti kuuluvina kohtina, jotka voivat tuoda mukanaan luovuutta, lempeyttä ja lämpöä.



Henriika Maikku – Sanna Oja

Kaksi sutta sisälläsi

Rakenna yhteyttä turvan ja voiman tasapainossa

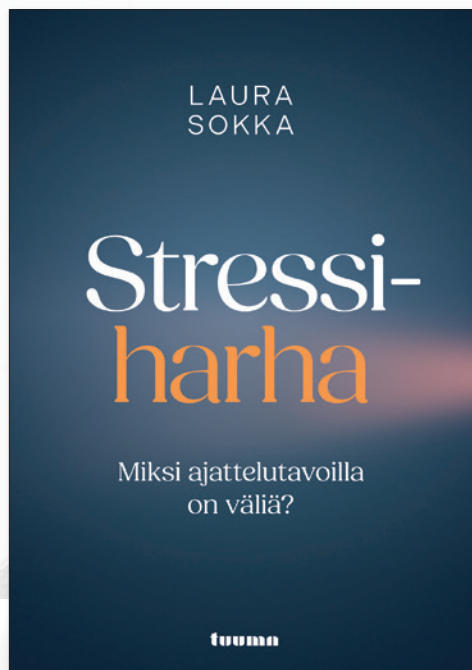
”Voimakas tahto ja päämäärätietoisuus voivat palvella loistavasti ammatillisesti, mutta parisuhteessa samat piirteet saattavat aiheuttaa ristiriitaa. Jos taas ihminen on luonnostaan mukautuva ja hänen on luontevaa ajatella muita, hänen on silti järkevää opetella taitoja, joiden avulla voi tarpeen tullen pitää puolensa.”

Miten voimme rakentaa hyvinvointiamme kannattelevia sosiaalisia suhteita? Ihminen on vaitonvarainen laumaeläin. Jokainen meistä kaipaa lauman turvaa. Kaipaamme kuitenkin myös oman voiman kokemisen tuomaa mielihyvää ja tasapainoisia rajoja. Tämä kirja auttaa ymmärtämään laji-tyypillisiä tarpeitamme. Teos osoittaa, että psyko-

logisen turvallisuuden neurobiologinen perusta ja kehollisuus selittävät, milloin ja miten koemme hyvinvointia, ja että siksi kokemus ei ole täysin tietoisesti hallittavissa. Kirja havainnollistaa myös, millä tavoin erilaiset selviytymiskeinot vaikuttavat hermostolliseen säätelyyn. Kun pystymme hyväksymään itsemme kokonaisina, osaamme rakentaa hyvinvointiamme tukevaa yhteyttä itseemme ja muihin. Ryhmäilmiöiden syvempi ymmärrys auttaa meitä luomaan ja johtamaan yhteisöjä, joissa on tilaa erilaisuudelle ja ainutlaatuisuudelle.

Henriika Maikku (FM) on psykoterapeutti, valmentaja, organisaatioanalyttinen työnhajaaja ja kouluttaja.

Sanna Oja (KTT, HuK, AmO) on johtamisen yliopettaja, valmentaja ja kouluttaja.



Laura Sokka

Stressiharha

Miksi ajattelutavoilla on väliä?

Usein juuri silloin, kun tunnemme olevamme loppu, meissä on vielä jäljellä enemmän kuin arvaamme – ei siksi, että jaksamme puskea, vaan siksi, että osaamme pysähtyä huomaamaan, mikä todella merkitsee. Vaatii rohkeutta tarkastella stressiä uudessa valossa ja antaa sen ohjata meitä kohti sitä, mikä on tärkeää.

Tutkimukset osoittavat, että stressi voi olla terveydelle haitaksi mutta myös auttaa meitä keskittymään olennaiseen ja suoriutumaan paremmin. Stressi voi siis kuluttaa ja vahvistaa. Vaikka aina emme voi vaikuttaa stressin määrään, voimme oppia kohtaamaan sen tavalla, joka auttaa eteenpäin, tukee kestävästä työkykyä ja pienentää uupumisriskiä. Ajattelutavat vaikuttavat siihen, miten selviämme paineen, epävarmuuden ja kuormituksen keskellä.

Tämä kirja ravistelee syvään juurtuneita käsityksiä stressistä ja kutsuu tarkastelemaan sitä uudella tavalla ei pelkästään yksilön vaan myös laajemmin työelämän kulttuurin tasolla. Teos yhdistää vahvaa tutkimustietoa arkisiin tilanteisiin ja työelämän haasteisiin. Se tarjoaa tutkimuksiin pohjautuvia käytännön keinoja ajattelutapojen muuttamiseen ja opettaa kohtaamaan stressin jaksamista tukevalla kestäväällä tavalla.

Laura Sokka on psykologian tohtori, neuropsykologian erikoispsykologi ja psykoterapeutti. Hän on tehnyt väitöskirjansa työuupumukseen liittyvistä aivotoiminnan muutoksista ja työskennellyt yli 20 vuoden ajan potilastyössä. Tutkimustyö sai hänet pohtimaan, onko tavassamme puhua työelämän kuormituksesta jotain, mikä ylläpitää ongelmaa enemmän kuin auttaa ratkaisemaan sitä.

Näyteteksti Laura Sokaan kirjasta *Stressiharha*

Stressi mielletään usein automaattisesti negatiiviseksi – joksikin, josta pitäisi päästä eroon. Psykologian opinnoissani olin oppinut, että stressin määrä ja kesto ratkaisevat, milloin stressi on haitallista. Myös väitöskirjassani, jossa tutkin työuupumuksen vaikutuksia aivojen toimintaan – erityisesti keskittymiskykyyn ja tiedonkäsittelyyn – tulokset vahvistivat käsitystä siitä, että pitkittynyt stressi voi olla aivoille haitallista. Väitöstutkimukseni jätti kuitenkin avoimia kysymyksiä etenkin siitä, miksi yksi uupuu ja toinen ei, vaikka työolosuhteet olisivat suunnilleen samanlaiset.

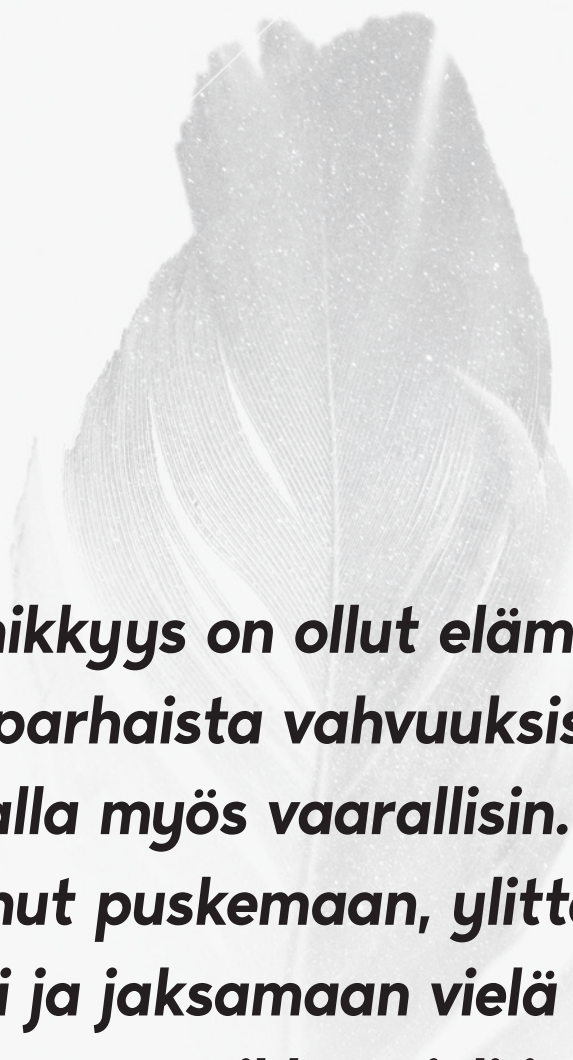
Nykyisessä potilastyössäni neuropsykologina huomaan, miten paljon työelämän kiihtyminen tehokkuusvaatimuksineen sekä stressi ja uupuminen vaikuttavat lukuisten ihmisten elämään. Tutkimustyön ja potilastyön tuoma kokemukseni on saanut minut pohtimaan myös toista näkökulmaa: Voisiko osa ongelmaa olla myös siinä, miten ylipäättään ymmärrämme stressin? Onko käsityksemme siitä niin vahvasti kallellaan negatiiviseen, että jo se itsessään on ongelma? Voisiko olla, että stressin määrä tai kesto eivät ole ainoat ratkaisevat tekijät, mutta emme ole vain tulleet ajatelleeksi muita näkökulmia?

Kun viesti siitä, miten stressi heikentää hyvinvointia, toistuu ympärillämme vahvana, alamme helposti nähdä stressin vain haitallisena. Huomaamattamme tämä käsitys alkaa ohjata käyttäytymistämme, tunteitamme ja jopa kehomme reaktioita. Saatamme alkaa vältellä paineisia tilanteita, tulkita päivän aikana syntyvää kuormitusta oireena alkavasta uupumuksesta tai pelästyä kehon stressireaktioita ja pitää niitä terveydelle vahingollisina. Ajan myötä tämä käsitys alkaa toteuttaa itseään, mistä seuraa se, että haitoista todella tulee totta.

Väitöstutkimukseni jälkeen aloin törmätä uusiin tutkimushavaintoihin, joiden mukaan stressi ei ehkä ole ongelma siksi, että sitä on paljon, vaan siksi, miten siihen suhtaudutaan. Ne havainnot pysäyttivät minut, sillä jos ne pitäisivät paikkansa, ne voisivat muuttaa merkittävästi käsitystämme stressistä ja sen vaikutuksista.



HC91



***"Sinnikkyys on ollut elämässäni
yksi parhaista vahvuuksistani ja
samalla myös vaarallisin. Olen
oppinut puskemaan, ylittämään
itseni ja jaksamaan vielä vähän
enemmän, vaikka mieli ja keho
olisivat jo pyytäneet lepoa."***

– Kaisa Vuorinen kirjassaan
Törkeän vahva