

An open book with aged, yellowed pages is shown from a top-down perspective. A semi-transparent pink overlay with a torn-paper edge is centered over the book. The overlay contains white text. The background is a warm, blurred brown color.

Rohkeasti kohti omannäköistä kotia

Lempeä opas värien ja tunteiden kautta kohti
kotia, joka tuntuu sinulta.

Hei ihana – lämpimästi tervetuloa matkalle kohti kotia, joka tuntuu sinulta.

Olen Pia, sisustussuunnittelija, valmentaja ja ennen kaikkea ihminen, joka tietää, miltä tuntuu elää kodissa, joka ei kannu yli haastavien aikojen. Kodissa, joka on ehkä kaunis – mutta ei tunnu omalta. Olen myös saanut kokea, miltä tuntuu, kun koti alkaa hoivata. Kun se alkaa heijastaa sitä, kuka oikeasti olen. Ja nyt haluan auttaa sinua löytämään sen saman.

Jokaisella meistä on oma elämän tarinamme eikä kotikaan ole vain paikka, huonekaluille – se on tila, jossa elämä tapahtuu ja tarinat rakentuu. Se on paikka, jossa värit, materiaalit ja tunnelmat voivat tukea sinun hyvinvointiasi, jaksamistasi ja iloa arjessa.

Tämä opas auttaa sinua ottamaan lempeitä, rohkeita askelia kohti kotia, jossa voit olla täysin oma itsesi. Kohti kotia, jossa jokaisella elementillä on merkitys – ja jossa sinä saat hengittää.

Kodin värit eivät ole vain sävyjä seinissä – ne herättävät tunteita, luovat tunnelmaa ja voivat toimia porttina sisäiseen muutokseen. Kun löydät väripaletin, joka tukee sinua juuri siinä, missä olet, alat nähdä kodin uudessa valossa. Ja mikä parasta – kun teet valintoja, jotka todella tuntuvat oikeilta, säästät samalla aikaa, energiaa ja rahaa.

Toivon, että tämän oppaan äärellä saat hetken itsellesi. Että löydät oivalluksia, jotka vievät sinua lähemmäs kotia, joka tuntuu omalta – ja samalla lähemmäs sisintäsi. Se on sielunlähtöisen sisustamisen ydin.

Jos tämä matka kosketti, olisi ihana kuulla sinusta. Voit laittaa viestiä Instagramissa tai sähköpostilla.

Lempeydellä, Pia



pia@piadesign.fi



[@piadesign.fi](https://www.instagram.com/piadesign.fi)



www.piadesign.fi

Askeleet kohti omannäköistä kotia

-värien kautta kohti hyvinvointia

01

Kokemukset ja tunteet

Mieti, mitä tunteita haluat kodissasi kokea.
Turvaa, iloa, rauhaa – mitä kaipaavat juuri nyt?

02

Sisustuksen unelmakartta

Kerää kuvia, värejä ja tunnelmia, jotka
kutsuvat sinua. Anna unelmien johdattaa.

03

Tunne se värein

Millaiset värit vahvistavat sinua?
Tunnista sävyt, joita kaipaavat ympärillesi.

04

Autenttinen sinä

Millaiset värit tuntuvat omilta?
Luo ympäristö, joka tukee juuri sinua.

05

Kerro se värein

Kokoa harmoninen paletti, joka kertoo sinun
tarinaasi.

06

Tunnustele

Kokeile värejä käytännössä – huomaa, miltä
ne tuntuvat valossa ja tilassa.

07

Toteuta ja nauti lopputuloksesta

Vie ideat käytäntöön.
Anna kodin alkaa tuntua sinulta.

Kokemukset ja tunteet

Ensimmäinen askel kohti omannäköistä kotia on pysähtyä kuuntelemaan omaa sisäistä ääntäsi. Ota hetki itsellesi. Laita lempeää musiikkia soimaan, keitä kuppi teetä ja anna kehosi ja mielesi hiljentyä. Tämä hetki on sinua varten. On tärkeää, että annat itsellesi tilaa pysähtyä – niin että ehdit aidosti kuulla, mitä sydämesi kaipaa ja mihin tunnetilan haluaisit kotonasi nojautuvan. Suosittelen varaamaan kauniin vihkon, johon voit tehdä tämän oppaan tehtäviä matkan varrella – siitä voi tulla sinun oma sisustuspäiväkirjasi. Pohdi nyt rauhassa seuraavia kysymyksiä ja kirjaa vastauksesi muistiin.



Mihin tilaan sisustusta suunnittelet? Mihin eri käyttötarkoituksiin tila tulee?

Kyseessä voi olla esimerkiksi makuuhuone, jossa haluat nukkua rauhassa, iltaisin vetäytyä lukemaan – ja aloittaa aamusi lempeästi joogamatolla hengittäen.



Mitä haluat tilassa kokea?

Jos ajatellaan makuuhuonetta, ehkä toivot tilaa, joka tuntuu turvalliselta pesältä – sellaiselta, johon on ihana käpertyä kirjan kanssa ennen unia.

Ehkä haluat, että tila auttaa sinua aloittamaan päivän pehmeästi – yhteydessä sisimpääsi.

Itselleni on tärkeää, että kotona on myös paikkoja, joissa voin kokea haltioitumisen hetkiä – pysähtyä ja huomata, miten kauneus ympärillä kantaa.



Millaisia tunteita liittyy näihin kokemuksiin?

Kirjaa ylös sanoja, jotka kuvaavat tunnelmaa, jota kaipaat. Esimerkiksi: rauha, turvallisuus, lämpö, rentous, maadoittuneisuus, inspiroituneisuus, hengittävyys, ilo.

Jos tunteiden nimeäminen tuntuu vaikealta, voit aina hakea tukea netistä tunnesanojen tunnistamiseen – tai pysähtyä hetkeksi hengittämään ja kysyä: **Miltä haluan tämän tilan tuntuvan?**

Askel 02

Sisustuksen unelmakartta

Nyt kun olet pysähtynyt kuuntelemaan, mitä haluat tuntea kodissasi, on aika antaa noille tunteille visuaalinen muoto.

Tässä vaiheessa pääset etsimään kuvia ja tunnelmia, jotka heijastavat juuri niitä tunteita ja kokemuksia, joita haluat tilaan tuoda.

Unelmakartta auttaa sinua sanoittamaan sisustustyyliäsi sydämen kautta – ei ulkopuolisten trendien, vaan omien tarpeidesi pohjalta.

Ota esiin iso paperi, vihko tai digitaalinen pohja ja ala koota kuvia: leikkaa, liimaa, printtaa, etsi, fiilistele. Käytä valokuvia, lehtikuvia tai vaikka omia otoksiasi – pääasia on, että kuvat herättävät sinussa juuri niitä tunteita, jotka edellisessä tehtävässä nousivat esiin.

Muista: kuvien ei tarvitse olla “sisustuskuvia”. Ne voivat olla maisemia, materiaaleja, värejä, valoa... kaikkea, mikä tuntuu sinulta.

Mistä unelmia voi lähteä etsimään?

- ♥ Lehtien sivuilta
- ♥ Instagram ja Pinterestistä
- ♥ Julkisista tiloista – kahviloista, ravintoloista, gallerioista
- ♥ Ystävien kodeista
- ♥ Vanhoista valokuvista ja muistoista



Jos haluat tilassa kokea rauhaa, lämpöä ja levollisuutta, unelmakartassasi voi olla kynttilänvaloa, pehmeitä tekstiilejä, lämpimiä sävyjä tai luonnonmaisemia. Tärkeintä on, että jokainen kuva puhuu sinulle.

Tunne se värein

Värit eivät ole vain visuaalisia – ne ovat tunnetta, muistia ja kehollisia kokemuksia. Ne voivat herättää rauhaa, iloa, turvaa, energiaa tai kaipausta. Värit vaikuttavat meihin syvästi, koska ne stimuloivat aivoissa samoja alueita kuin tunteet.

Nyt kun olet rakentanut unelmakarttasi, on aika katsoa sitä uudella tavalla – **miltä sen värit tuntuvat?**

Pysähdy katsomaan kuvia yksi kerrallaan.

Huomaatko, että jotkut värit toistuvat? Herättävätkö ne sinussa samoja tunteita, joita haluat kotiisi luoda?

Voit tutkia värejä myös kehon kautta:

- Tuntuuko jokin sävy rauhoittavalta?
- Herättääkö jokin väri iloa tai keveyttä?
- Saako joku väri sinut vetäytymään tai tuntemaan epämukavuutta?

Tässä vaiheessa ei tarvitse tehdä päätöksiä – riittää, että tunnet ja huomioit. Kirjaa itsellesi ylös värit, jotka resonoivat kehossasi ja mielessäsi toivotulla tavalla. Niihin palataan seuraavassa vaiheessa, kun ruvetaan rakentamaan kokonaisuutta.

Seuraavaksi kurkistamme siihen, miten tietyt värit **yleisesti** voivat vaikuttaa meihin – mutta muista:

Sinun kokemuksesi on tärkein. Meillä jokaisella on oma värimaailmamme, johon vaikuttavat eletty elämä, kulttuuri, muistot ja oma luontainen rytmimme.

Jatketaan siis lempeästi: väri kerrallaan, tunne kerrallaan.

Värit ja niiden vaikutus tunteisiin

Värit ovat kuin hiljaisia viestejä – ne puhuvat suoraan keholle ja mielelle. Jokaisella värillä on oma energiansa, tunnelmansa ja vaikutuksensa. Vaikka koemme värit yksilöllisesti, tässä on neljä yleistä pääväriä ja niiden **tavallisimpia tunnetason vaikutuksia**.



Punainen on elinvoiman ja toiminnan väri. Se herättää meissä fyysisiä reaktioita – nostaa sykettä, aktivoi ja saa meidät liikkeelle. Punainen liittyy rohkeuteen, voimaan, intohimoon ja elämänpalloon. Se voi myös tuntua voimakkaalta, joskus jopa ylikuormittavalta, joten sen käyttö vaatii tarkkaa tunnustelua.



Keltainen on kuin aurinko – se tuo valoa, toivoa ja energiaa. Se aktivoi luovuutta ja mieltä, tuo iloa ja keventää tunnetilaa. Keltainen voi auttaa tuntemaan itseluottamusta ja elämänmyönteisyyttä. Jos kaipaat keveyttä, leikkisyyttä tai uutta näkökulmaa, keltainen voi tukea sinua.



Sininen rauhoittaa. Se muistuttaa meitä hengittämään, pysähtymään ja kuuntelemaan. Sininen liittyy selkeyteen, viisauteen ja sisäiseen rauhaan. Vaaleammat siniset sävyt voivat tukea hiljentymistä ja seesteisyyttä. Jos kaipaat tilaa ajatella ja olla, sininen voi olla hyvä kumppani.



Vihreä yhdistää meidät luontoon, kasvuun ja tasapainoon. Se kannattelee silloin, kun kaipaamme maadoittumista ja eheyttä. Vihreä on väri, joka yhdistää kehon, mielen ja tunteet – se rauhoittaa ja virkistää samanaikaisesti. Vihreä voi olla hyvä valinta silloin, kun haluat kotiisi palautumisen ja levollisuuden energiaa.

🌟 Muista: sinun oma kokemus on aina tärkein. Värit voivat puhua sinulle aivan omalla tavallaan.

Tutki ja tunnustele – mitä juuri sinä tarvitset tässä hetkessä?

Olet nyt tutkinut, millaiset värit herättävät sinussa tunteita ja mitä kaipaavat kotiisi.

Nyt on aika pysähtyä vielä hieman syvemmälle:

Kuka sinä olet – ja mitä värit kertovat sinusta?

Usein sisustaminen lähtee liikkeelle käytännöstä, mutta entä jos koti voisi tukea sinua myös tunnetasolla?

Ei vain näyttäisi hyvältä – vaan tuntuisi omalta.

Koti voi olla jatke sinun sisimmästäsi.

Väripersoonaa-ajattelu perustuu siihen, että meillä kaikilla on oma luontainen värimaailma – aivan kuten oma rytmimme ja tapamme olla.

Tämä teoria pohjautuu psykiatri Carl Jungin ja Angela Wrightin ajatuksiin, joissa ihmiset jaetaan **neljään vuodenaikaan perustuvaan ryhmään**:

- **Kevät** – kirkas, lämmin ja leikkisä
- **Kesä** – pehmeä, utuinen ja harmoninen
- **Syksy** – lämmin, maanläheinen ja syvä
- **Talvi** – selkeä, kontrastinen ja voimakas

Väripersoonat eivät ole lokeroita, vaan lempeitä suuntia, jotka auttavat tunnistamaan sinulle sopivia sävyjä.

✨ Kirjaa ylös, mikä vuodenaika ja sävyt tuntuvat sinulta, käyttämällä apunasi seuraavan sivun väripersoonaa-kuvauksia.

Miltä tuntuisi, jos kotisi heijastaisi juuri sinun väripersoonasi?

Optimistinen ja leikkisä Kevät



Kevään energia on kepeä, iloinen ja utelias. Olet avoin, innostuva ja tuot valoa ympärillesi.

Kevään värit ovat kirkkaita, raikkaita ja pehmeän lempeitä – kuin ensimmäiset kukat kevätauringossa. Ne vahvistavat iloa ja virkeyttä, ja voivat sopia sinulle, jos kaipaat elinvoimaa ja keveyttä kotiisi.

Seesteinen ja arvokas Kesä



Kesä tuo mukanaan rauhaa ja harkintaa. Olet lempeä, viisas ja näet asioiden kauneuden syvyyksissä.

Kesän sävyt ovat pehmeitä, viileitä ja hienostuneita – utuinen pionin terälehti, harmaaseen taivuttavat vaaleat sävyt.

Jos kaipaat harmoniaa ja rauhoittavaa tilaa, voit tunnistaa itsesi tästä

Lämmin ja vätittävä Syksy



Syksy on lämmin, maanläheinen ja syvä. Olet aito, empaattinen ja kiinnostunut toisten tarinoista.

Syksyn värit ovat täyteläisiä ja hoivaavia – luonnon lämpimiä sävyjä ja intensiivisiä sävyjä, jotka muistuttavat kodikkuudesta ja juurevuudesta. Ne tukevat sinua, jos etsit turvaa, maadoittumista ja syvää yhteyttä kotiisi.

Rohkea ja minimalistinen Talvi



Talven energia on selkeä, määrätietoinen ja vaikuttava. Olet tarkka, vahva ja arvostat laatua ja linjakkuutta.

Talven sävyt ovat kontrastisia ja intensiivisiä – puhdas valkoinen, musta, kirkas sininen tai hopea.

Jos kaipaat kotiisi ryhtiä, selkeyttä ja rohkeaa ilmaisuja, tämä paletti voi olla sinun.

Kerro se värein

Me emme tee väriä koskevia valintoja sattumalta – jokainen väri, jonka valitset, kertoo sinusta jotain.

Luonnossa, kodissa ja elämässä värit kertovat aina tarinaa. Kun värit yhdistetään harmoniseksi paletiksi, syntyy sinun näköinen kertomuksesi. Väripaletti ei ole vain visuaalinen kokonaisuus – se vaikuttaa tunnetasolla, arjen kokemuksiin ja siihen, miltä koti sinusta tuntuu.

Nyt kun olet löytänyt oman väripersoonasi ja tunnistanut tunteita, joita haluat kotiisi kutsua, on aika rakentaa väripaletti, joka puhuu sinun kieltäsi.

Vinkki väripaletin rakentamiseen

- **1–2 pääväriä:** tilan yleisilme
- **5–7 tehosteväriä:** tuovat sävyyn elävyyttä
- **1–2 kontrastiväriä:** luovat rytmiä ja syvyyttä

Kirjaa itsellesi ylös, mitkä sävyt kutsuvat sinua. Ne tulevat kulkemaan mukana lopputulokseen asti.

Ennen kuin viet väripalettisi käytäntöön, on tärkeää **tunnustella** värejä tilassa, jossa ne lopulta näkyvät.

Värit elävät valon mukaan – aamulla ne voivat olla heleitä, illalla syviä. Myös keinovalo ja ilmansuunta vaikuttavat sävyihin merkittävästi.

✨ Esimerkiksi:

- Pohjoinen valo viilentää sävyjä – saa harmaat sinertämään.
- Lämmin keinovalo voi sameuttaa värejä, jotka päivällä näyttävät kirkkailta.

Tee testejä: vie värimallit kotiin, tarkkaile niitä päivän eri aikoina, eri valoissa. Kysy itseltäsi: *Tuntuuko tämä edelleen hyvältä?*

Seinävärien kohdalla voit pyytää maalikaupasta pieniä koepurkkeja testimaalausta varten. Myös mattoja ja huonekaluja voi usein sovittaa paikan päällä.

Tämä pieni vaivannäkö tuo suuren mielenrauhan myöhemmin.



Askel 07

Toteuta ja nauti lopputuloksesta

Onnea – olet tullut matkasi loppusuoralle!

Tämä hetki on juhlan arvoinen. Nyt saat vihdoin tehdä näkyväksi sen, minkä olet sisimmässäsi jo tuntenut.

Kun viet värit käytäntöön, voit käyttää apuna 60–30–10 -kaavaa:

- **60 % pääväriä** – yleisilme, suuret pinnat
- **30 % tehostevärejä** – sävyt, jotka rytmittävät kokonaisuutta
- **10 % kontrastiväriä** – piste i:n päälle

Mutta tärkeintä ei ole kaava – vaan sinun tunne.

Kuuntele sydäntäsi. Minä annan sinulle kartan, mutta sinä kuljet oman polkusi.

✨ Jos haluat jakaa lopputuloksesi:

Merkitse minut Instagramissa @piadesign.fi ja käytä hashtagia

#sielunlähtöinensisustus – olisi ihana nähdä, millaisia koteja syntyy!

Kaipaako lisätukea?

Jos toivot apua väripaletiksi viimeistelyyn tai sisustushaaveidesi toteuttamiseen, olen täällä sinua varten.

✉️ pia@piadesign.fi

📱 Instagram [@piadesign.fi](https://www.instagram.com/piadesign.fi)