



Voimapuu



Rauhallista joulunodotusta!

Joulukuinen tervehdys Voimapuusta

Joulun aika on rauhoittumisen aikaa. Sitä edeltävä joulun alusaika taas voi olla monille hyvinkin kiireistä ... Toisaalta olisi ihanaa, jos jouluun voisi valmistautua kaikessa rauhassa ilman ylimääräistä stressiä ...

Oma joulunodotukseni alkaa täydellä teholla vasta itsenäisyyspäivän jälkeen. **Itsenäisyyspäivä** on perheessäni ollut perinteisesti tärkeä juhlapäivä, niin myös lapsuudenperheessäni.

Sitä ennen en juurikaan mieti joulua kuin sen verran, että **1.**

adventtisunnuntaina nostan kyntteliköt ikkunalle ja sytyttelen hiukan ulkovaloja. Itsenäisyyspäivän jälkeen alan pikkuhiljaa rakentamaan joulun tunnelmaa kotiin... Oheisen linkin takana hiukan lisää ajatuksia joulunodotuksesta ja tunnelmallinen jouluvideo...

[Rauhallista joulunodotusta](#)



Vaikka koronaepidemia onkin hallinnut tänä vuonna jokaisen elämää enemmän tai vähemmän ja useimmiten negatiivisessa mielessä, niin ehkä myös jotakin hyvää on vuoden aikana tapahtunut. **Hyvät asiat usein unohtuvat, jos niihin ei erityisesti keskity.**

Hyvien hetkien kirjaaminen ylös auttaa myös keskittämään huomion hyvään. Huonompana päivänä voi olla mukavaa katsoa, mitä hyvää on tapahtunut. Joulukuun **hyvinvointitehtävä** liittyykin aiheeseen:

Mitkä ovat olleet sinun kohokohtasi vuonna 2021?

Joulun aika, toivottavasti, suo hieman aikaa tehdä pientä tilinpäätöstä ja listausta kuluneesta vuodesta; minkälaisia hyviä asioita sinulle on tapahtunut perheessäsi, työssäsi, vapaa-ajallasi...?

Uutta Voimapuussa!

Tarinapuu

Tarinapuun ajatuksena on innostaa ja virittää mieltä pieniin muisteluhetkiin erilaisten aiheiden avulla. Voit vain muistella tai voit tehdä myös muistoistasi muistiinpanoja... Kurkista Tarinapuuhun. Linkki löytyy [omavoimapuun etusivulta](#) (salasana: voimapuu17).

Viimeisimmät Voimapuun artikkelit



Marraskuun teema-artikkeli – Mielen hyvinvointi

Artikkelista löytyy mm. katsaus Outi Olanin uutuuskirjaan "**Mokasin**" - Käännä epäonnistumiset voimavaraksi...

Sisustusinspiraatioita pienois - Habitaaresta

Pistäydyin marraskuun lopulla **I love me** -tapahtuman yhteydessä olleessa **pienois- Habitaressa**. Artikkelissa on esitelty muutamia ajankohtaisia sisustusideoita...

Joulukuun voimaruno

Valkoisessa maisemassa
asuu rauha
joulun rauha
ja pienet lintuset kätkeytyvät oksille
laulamaan jouluista säveltä
jonka viesti on kaikille tuttu ja rakas
jouluisa rauha saapuu
astuu sydämeen...

Sari Lehtimäki / [Runotalo.fi](https://runotalo.fi)

***Toivotan sinulle rauhallista ja lämmintä Joulua
sekä onnellista Uutta Vuotta 2022!***

- Sirpa 
