



Hyvää Ystävänpäivää ja terveiset Voimapuusta

Vuosittaisen **ystävänpäivän** kynnyksellä pohdin usein, miten omat ystävyssuhteeni voivat ja olenko panostanut niihin riittävästi. Monesti olen joutunut toteamaan, että olisin voinut panostaa paljon enemmän. Ystävyys ja ystävyssuhteet muuttuvat elämän eri vaiheissa ja erityisesti tänä vuonna jäin aprikoimaan sitä, miksi jotkut ystävyssuhteet säilyvät vuodesta toiseen ja toiset taas lopahtavat.

Koin **ystävyyys** -aiheen jostakin syystä nyt erityisen tärkeäksi. Johtuneeko siitä, että koronaepidemia on vähentänyt viimeisen kahden vuoden aikana omaa sosiaalista kanssakäymistäni paljon. Enkä varmaankaan ole ainoa. Koin aiheen niin merkitykselliseksi, että kirjoitin Voimapuuhun siitä jopa blogitekstin "[Miten luoda ja vaalia ystävyssuhteita](#)". Käy kurkkaamassa...

Millaisiin asioihin haluaisit panostaa erityisesti tänä vuonna?

Vuoden ensimmäinen Voimapuun lyhytkirje tammikuussa käsitteli aihetta: **Mihin asioihin haluaisit erityisesti panostaa tänä vuonna?** Ajattelin tässä kirjeessä vielä hiukan jatkaa ko. aiheella ja kuukauden hyvinvointitehtäväkin sivuaa samaa aihetta.

Tein tammikuussa pitkästä, pitkästä aikaa itselleni uuden **tunnelma- ja aarrekartan**. Aarrekartta saattaa olla sinulle tuttu ennestään. Se on melko paljon käytetty menetelmä omien unelmien ja toiveiden kartoittamisessa. Erityisesti aarrekartan tekemisestä hyötyy

mielestäni silloin, kun on jonkin uuden esim. elämänmuutoksen äärellä tai kokee tarvetta jonkinlaiseen muutokseen.

Tilasin Runotalon verkkokaupasta Sari Lehtimäen sähköpostivälitteisen **aarrekarttakurssin**.

On mukavaa, kun joku hiukan ohjaa tekemistä **ulkopuolelta**. Se auttaa pääsemään päämäärään - ainakin omalla kohdallani se toimii hyvin. Harmittelin, kun en ollut tallettanut aiempia aarrekarttojani. Olisi ollut mukavaa ja hyödyllistä verrata nyt aikaan saamaani aarrekarttaa johonkin vanhempaan; miten unelmat ja toiveet ovat ehkä muuttuneet vuosien saatossa?

Jos kiinnostuit tunnelma- ja aarrekartan tekemisestä, niin löydät [aarrekarttakurssin verkkovälitteisenä](#) Runotalosta.



Sinun vuotesi

Minkälaisen haluaisit tämän vuoden olevan? Mitkä asiat saavat sinut innostumaan? Mikä kannattelee sinun hyvinvointiasi? Mistä sinä unelmoit? Mille elämän osa-alueelle haluaisit luoda tavoitteita, jotka lisääisivät hyvinvointiasi:

- Ihmissuhteet
- Parisuhde
- Perhe
- Työ ja ura
- Koti ja ympäristö
- Hyvinvointi ja terveys
- Muuta sinulle juuri nyt erityisen tärkeää

Listaa niitä asioita, jotka tuovat sinulle energiaa, saavat vahvuutesi kukoistamaan ja elämäsi tuntumaan merkitykselliseltä.

Joulukuun hyvinvointitehtävänä oli listata **vuoden 2021 kohokohtia** (koronaepidemiasta huolimatta). Jos olet jo koonnut tai olet kokoamassa listaa, voi se toimia vinkkinä myös tämän vuoden suunnitelmille. Jos joku asia tuotti sinulle erityisesti hyvää mieltä viime vuonna, tee sitä lisää myös tänä vuonna.

Oma Voimapuu / Tarinapuu

Tarinapuun ajatuksena on innostaa ja virittää mieltä pieniin muisteluhetkiin erilaisten aiheiden ympärillä, esimerkiksi: **Muistatko isovanhempasi? Onko sinulla jokin isovanhempiesi esine, jonka olet saanut tai perinyt heiltä?** Voit vain muistella tai voit tehdä myös muistoistasi muistiinpanoja... [Kurkista Tarinapuuhun.](#)

Jos sivu kysyy salasanaa, se on: *voimapuu17*

Uusia artikkeleita Voimapuussa



[Virtuaalimatalla Islannissa](#)

Onneksi pandemian aikana on keksitty monenlaisia asioita, joita voi suorittaa virtuaalisesti. Yksi tällainen on **virtuaalimatka**, jonka tein äskettäin Islantiin. Upea maa, mahtavia maisemia ja luontokohteita. Olipa voimaannuttava elämys...

[Muutoksen tiellä – 5 askelta, miten asettaa tavoitteita](#)

Samat uudenvuodenlupaukset joka vuosi? Pyritkö samaan tavoitteeseen ja lupaat itsellesi, että nyt tänä vuonna saavutat päämäärän, mutta jälleen suunnitelmat lopahtivat...

Artikkelissa kerrotaan tavoitteiden asettamisesta, miten pysyä tavoitteen suunnassa ja päästä asetettuun päämäärään...

Helmikuun voimaruno

*... kaikki saapuu luokseni
oikeassa järjestyksessä
oikeassa ajassa*

*vain minun on oltava läsnä
paikalla
tässä vuoreni huipulla
tässä elämäni kohdassa*

jossa voin kaiken ottaa
vastaan ...

Korkein hetki elämässäni / Sari Lehtimäki / Runotalo

Lämpimin ystävänpäiväterveisin

Sirpa