Kirjoittaminen ja lukeminen voimaannuttaa

Keväiset terveiset Voimapuusta!

Tässä kirjeessä tuon esille **kirjoittamisen ja lukemisen merkitystä voimaantumisen keinona.**

Voimaannuttava kirjoittaminen

Kirjoittaminen on ikkuna omaan mieleen. Kirjoittamisesta voi olla paljon apua esimerkiksi silloin, kun kaipaa elämäänsä muutosta. Jos kaipaat arkeesi uutta, mutta et oikein tiedä, mistä lähteä sitä etsimään. Ryhdy kirjoittamaan ajatuksiasi paperille.

Joskus kirjoittaminen voi toimia **ratkaisun avaimena.** Se auttaa katsomaan omaa tilannetta ulkopäin, se avaa sisäisiä lukkoja, se voi antaa rohkeutta ja se voi tönäistä lempeästi kohti muutosta. Esimerkiksi erilaisten elämän kriisien aikaansaamaa tunnekuormaa voi tarkastella uusin silmin, kun pukee ajatuksiaan paperille.

Kirjoittaa voi myös mistä tahansa. Jos et heti keksi, mistä aloittaa, voit vaikkapa kysellä itseltäsi: **”mitä minulle kuuluu juuri nyt?** ”Kirjaa ylös ajatuksiasi sellaisina kuin ne tulevat. Teksti syntyy siitä, mikä on sillä hetkellä itselle tärkeää.

Omaa tekstiään voi tutkia sekä pohtia ystävällisesti ja uteliaasti. Mitä enemmän kirjoitat, sitä helpompi on kirjoittaa avoimesti. Kirjoittamisen kautta avautuu mahdollisuus oppia tuntemaan itseään ja voimavarojaan aina paremmin.

Kokeile oheista kirjoitusharjoitusta (Sini Turunen)

- Millainen on sinun paratiisisi?
- Missä olet? Miltä siellä näyttää?
- Millaisia ääniä on ympärilläsi?
- Mitä asioita sinun ympärilläsi on tässä paikassa? Mitä paikassa tapahtuu?
- Onko paikkasi vain sinun vai onko siellä muitakin? Keitä tapaat?

- Miltä sinusta tuntuu olla tässä paikassa?
- Mieti vielä viimeiseksi, mikä tässä paikassa on sellaista, josta erityisesti nautit. Mieti, miten voisit palata sinne aina uudelleen.

Kirjoita jokaisesta kohdasta erikseen 3 minuuttia. Jos haluat, voit myös lukea kaikki kohdat etukäteen ja kirjoittaa niiden inspiroimana yhteen menoon 15-20 minuuttia.

Lue kirjoituksesi rauhassa.

Aloita pohdiskelu kysymällä itseltäsi: Miltä tuntui kirjoittaa? Mieti myös, mitä yhteistä ja erilaista on todellisen elämän suosikkipaikalla ja omalla paratiisillasi. Mieti, miten voisit lisätä paratiisia arkeesi. Oheisen linkin kautta löytyy lisätietoa voimaannuttavasta kirjoittamisesta.

Sanamieli: Voimaannuttava kirjoittaminen

Voimaannuttava lukeminen

Lukemisen kautta voi ymmärtää omaa mielentilaa ja oman itsen voi löytää hyvän romaanin sivuilta tai kauniista runosta.

Kokeile oheista lukuharjoitusta

Valitse teksti. Se voi olla kirja, jonka olet lukenut tai jota olet juuri lukemassa. Tai voit valita luettavasi juuri tätä harjoitusta varten. Pohdi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Miltä tarina minusta tuntuu? Mitä se herättää minussa?
- Miten tarina liittyy omaan elämääni?
- Tunnistanko itseni? Onko tarinassa henkilöhahmoja, tilanteita, ristiriitoja, tunteita tai mielikuvia, jotka tunnen omakseni?
- Onko tarinassa päällimmäisenä jokin tunnelma? Mikä se on?
- Mitä teemoja tarinassa on?
- Onko jokin tarinan kohta minulle erityisen merkityksellinen? Miksi?
- Minkälaisia ongelmia tai haasteita tarinassa on?

- Onko tarinassa toivoa? Miten sen löytää?

Jotta voisit helposti palata lukemaasi kirjaan, kirjoita ajatuksiasi ja vastauksiasi paperille.

Kirjat ja kirjoittaminen Voimapuussa

Voimapuun Voimaa kulttuurista/Kirjat ja kirjoittaminen -aihealueella kirjoittamiseen ja lukemiseen liittyviä artikkeleita on 4 kpl.

Yksi artikkeleista käsittelee **blogikirjoittamista**, jota itse käytän oman voimaantumiseni välineenä. ”Miksi kirjoitan blogia” -artikkelissa kuvailen yleisesti, miten monin eri tavoin blogia voi kirjoittaa ja miksi blogikirjoittaminen on itselleni merkityksellistä.

Voimauttavaksi lukukokemukseksi voin suositella **Satu Pusan** kirjaa **”Tahdon lentää. Ajatuksia tarkoitusta etsivälle”**, josta löytyy kuvaus täältä.

Maaliskuun voimalause:

Syy sille, miksi joku kirjoittaa, ei ole,
että hän haluaisi sanoa jotakin.

Hän kirjoittaa,
koska hänellä on jotakin sanottavaa.

- F. Scott Fitzgerald

Aurinkoisia kevätpäiviä sinulle!

- Sirpa -