



Hyvän mielen viesti

Huhtikuiset terveiset Voimapuusta!

Kevätaurinko lämmittää jo päivisin mukavasti, vaikka ajoittain vielä melko kireätkin yö- ja aamupakkaset nipistelevät aamuisin poskenpäitä.

Pohjoisemmassa Suomea on vielä hienot hiihtosääät ja sinne varmasti moni suuntaakin pääsiäisenä.

Voimapuun huhtikuun teema - voimaantuminen

Voimapuun huhtikuun teemakirjoitus liittyy **voimaantumiseen**. Olen alun perin vuonna 2017 nimennyt Voimapuu -blogin punaiseksi langaksi voimaantumisen ja niin blogin infossakin edelleen sanotaan. Olen toivonut blogini tukevan ihmisiä voimaantumaan siten, että blogin tekstit tarjoaisivat erilaisia ideoita ja näkökulmia sekä vahvistusta arkeen. Mutta – kun kävin etsimässä netistä voimaantumiseen liittyvää materiaalia törmäsin useisiin kirjoituksiin voimaantumispöhinästä ja erilaisista vastareaktioista voimaantumispuheelle.

Mm. Laura Hallamaa kirjoittaa kolumnissaan (2021): En jaksa voimaantua enää. Hän kertoo uupuneensa siihen, että koko ajan pitäisi olla vahva nainen, joka rakastaa kehoaan päivästä toiseen ja esiintyy itsevarmasti. Myös monissa nettikeskusteluissa on tuotu esiin, että voimaantumispuhe saa ihmisen keskittymään liikaa omaan itseensä ja omiin puutteisiinsa, olemaan jatkuvasti tyytymätön...

Mietiskelin, onko termi voimaantuminen kärsinyt inflaation vai mistä tuossa edellä mainitussa on kyse? Vai onko niin, että voimaantuminen nykyisin arkipuheessa käsitetään aivan eri lailla, kuin mitä sillä on alun perin tarkoitettu?

Oheisen linkin kautta pääset lukemaan artikkelin kokonaisuudessaan:
[Mitä voimaantuminen on? – Onko voimaantuminen ymmärretty väärin?](#)

Maaliskuun teema-artikkeli liittyi onnellisuuteen. Jos et ole vielä ehtinyt tutustua siihen, niin ohessa linkki ko. artikkeliin:
[Mitä onnellisuus on ja miten lisätä onnellisuuden tunnetta](#)

Omavoimapuu

Hyvän mielen viestin tilaajia varten Voimapuusta löytyy oma osio: [Omavoimapuu](#), joka sijaitsee salasanan takana (**voimapuu17**). Edellisen kuukausikirjeen jälkeen Omavoimapuuhun on tullut 1 uusi verso: *Motivaatio* ja [Tarinapuu](#)-sivulla on uusia muisteluideoita. Käy kurkkaamassa.

Opinoksalta löytyy myös huhtikuun teemaa sivuava opas: [Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen](#)



***Opinpuu, hyvinvointi- ja harrasteaiheinen kirja- ja
tuotegalleria
– Voimapuun sisarsivusto***

[Opinpuun](#) huhtikuun **ajankohtaisartikkelissa** puhutaan pääsiäisen ruokakulttuurista. Ruoka on myös pääsiäisenä keskeisellä sijalla, kuten useimmissa muissakin juhlissa. Monilla meistä on mielessä herkulliset, perinteiset pääsiäisen vakioruoat, jotka vuodesta toiseen tuodaan pöytään; lammas- tai karitsapaistia, pääsiäismunia, uunijuustoa, mämmiä, pashaa, rahkapiirakkaa jne. Perinteiset ja perinteisellä tavalla valmistetut ruoat ovatkin useimpien herkkua ja tuovat mieleen mukavia muistoja aina lapsuudesta saakka. Mutta, jos haluat kokeilla jotakin uutta pääsiäisen

pöytään, niin kurkkaa oheiseen artikkeliin... ja vappuakin artikkelissa jo ennakoidaan.

[Ideota pääsiäisen ja vapun viettoon](#)

Uutena Opinpuussa on Tietovisat -osio, jolta löytyy pieniä tietovisoja Opinpuun aihealueisiin liittyen. Uusia tietovisoja ilmestyy aina kuukausittain. Käy kurkkaamassa ensimmäinen...

[Tietovisat](#)

Äitienpäivän lahjaideoita ennakoiden vinkiksi, että Opinpuun tuotegalleriasta löytyy erittäin kosteuttava ja hoitava Aloe vera - kasvojenhoitosarja ja siihen liittyen on luettavissa [artikkeli ihonhoidosta](#).

Huhtikuun puolivälin tienoilla ilmestyy **keväisiä uutuuksia** Aloe vera - sarjaan mm. luomuruusu-misellivesi ja kasvoseerumi. Myös saippuoiden sarja täydentyy kauniilla sydämenmuotoisilla luonnonsaippuoilla. Lisää toukokuun kirjeessä...

Huhtikuun hyvän mielen runo

Löydä jaloissasi pyörivät siemenet
ja pikkuiset idut
jotka tahtovat
pompata mukaan taskuihisi
poimi ne kaikki matkaasi ja kun etenet
niin sinulla on valtaisa aarre ja rikkaus
omassa sydämessäsi jaettavaksi

(Yhteistyössä Sari Lehtimäki / [Runotalo](#))

Rauhallista ja rentouttavaa pääsiäistä!

- Sirpa

