



Voimapuu / Opinpuu



Hyvän mielen viesti

Maaliskuun terveiset Voimapuusta ja hyvää Naistenpäivää!

Kevättä kohti mennään vauhdilla, vaikka aivan juuri nyt ei tunnu siltä, kun ulkona paukkuu kunnon pakkanen! Harvinaista näin maaliskuussa. Hienoa, että talvilomalaiset ovat saaneet nauttia kunnon hiihtokeleistä.

Voimapuun maaliskuun teema - onnellisuus

Voimapuun maaliskuun teemakirjoitus liittyy onnellisuuteen – **mitä onnellisuus on ja miten omaa onnellisuudentunnetta voisi edistää.**

Aihetta en ole aiemmin juurikaan käsitellyt Voimapuussa. Pohdinkin, miksi juuri nyt tykästyin tähän aiheeseen - kaiken tämän maailman mylläkän keskellä? Vai ehkä juuri sen vuoksi? Kun katsoo uutisia ja ajankohtaisohjelmia voi havaita, että huolimatta vaikeista elämäntilanteista ja monista ikävistä vastoinikäymisistä, jotkut ihmiset tuntuvat silti olevan tyytyväisiä elämäänsä ja kokevat jopa onnellisuutta...

Monet suuret ajattelijat uskovat onnellisuuden olevan ainoa asia, mitä ihmisen kannattaa tavoitella. Onnellisuudesta on tullut länsimaaisessa kulttuurissa yksi keskeinen onnistumisen mitta. Selasin kirjaa positiivisesta psykologiasta ja pysähdyin tutkiskelemaan **Frank Martelan** artikkelia aiheesta. Artikkelin oli mielenkiintoinen katsaus erilaisiin teorioihin onnellisuudesta.

Kokosin blogi-artikkeliin myös muutamia ideoita, miten omaa onnellisuuden tunnettaan voisi lisätä. Artikkelin kokonaisuudessaan on luettavissa oheisen linkin takana:

[Mitä onnellisuus on ja miten lisätä onnellisuuden tunnetta?](#)

Helmikuun teema-artikkeli liittyi muisteluun. Jos et ole vielä ehtinyt tutustua siihen, niin ohessa linkki ko. artikkeliin:

[Miksi muisteleminen on tärkeää? – Muistelun merkitys hyvinvoinnille.](#)

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 ja [Tarinapuu](#)-sivulla on uusia muisteluideoita. Käy kurkkaamassa.



Opinpuu – Ideoita kevääseen

Opinpuusta löytyy **ideoita kevääseen**. Mistä tietää, että kevät on alkanut? Maaliskuu lasketaan kalenterissa ensimmäiseksi kevätkuukaudeksi, mutta Matin päivänä (24. helmikuuta) sanotaan talven selän jo taittuneen. Matti heittää kuuman kiven avantoon, mikä tarkoittaa sitä, että uutta jäätä ei enää muodostu veden liikkumapaikoille....

Maaliskuussa vietetään kahta tasa-arvoon ja ihmisoikeuksiin liittyvää merkkipäivää: **kansainvälistä naistenpäivää 8.3.** sekä **Minna Canthin ja tasa-arvon päivää 19.3.** Ja aivan aivan pian maaliskuun lopulla voimme suuntautua pääsiäisen odotukseen. Lisää artikkelissa:

[Heräävän kevään juhlaa](#)

Kuukauden tuote

Opinpuun [kuukauden tuotteena](#) on **Aloe vera -ihonhoitosarja** ja sarjan kaikista tuotteista saa hintaedun **-25 %** maaliskuun ajan. Erityisesti kylmän talvikauden jälkeen iho tarvitsee päivittäin runsaasti kosteutta ja suojaa. Näiden tuotteiden sisältämä runsas Aloe vera-pitoisuus antaa kosteutta ja ravitsevaa hoitoa sekä tukee ihon uusiutumista. Sarjasta löytyy tuotteita sekä kasvojen- että vartalonhoitoon.

Aloe Veraa on perinteisesti kutsuttu ihmekasviksi, luonnonparantajaksi, palovammakasviksi ja ensiapukasviksi. Se on ollut ihmiskunnan monella eri

nimellä tuntema hyödyllinen lääkekasvi lähes 4 000 vuotta. Aloe Veran suotuisat vaikutukset ja käyttötavat ovat kulkeneet perimätietona jo muinaisen Egyptin Nefertitin ja Kleopatran ajoilta.

Lisää Aloe verasta Opinpuun **kuukauden artikkelissa**:

[Aloe vera – hyvinvointia kasvien kuningattaresta](#)

Maaliskuun hyvän mielen runo

*Ympärilläni on paljon
kauniita ja sykehdyttäviä näkymiä
havahdun huomaamaan
pienet hetket elämässäni
valon leikki puunrungolla
linnunlaulu aamulla
tai kevään tuoksu ulkona*

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

Energiaa maaliskuuhusi!

- *Sirpa*

