



Hyvän mielen viesti

Elokuinen tervehdys Voimapuusta

Ollaan menossa jo hyvän matkaa elokuussa, koulut ovat alkaneet ja monilla myös kesäloma on takana. Illat pimenevät ja alkaa pian olla kesän päätösjuhlan aika. Toivottavasti olet saanut kesän aikana tankattua voimaa ja energiaa syksyä varten!

Voimapuun kesän teema: Voimaa taiteesta ja kulttuurista

Voimapuussa on perinteisesti kesän ajan ollut teemana **voimaa taiteesta ja kulttuurista**. Voimaantuminen taiteen ja kulttuurin avulla tapahtuu silloin, kun siitä voi kokea vahvistuvansa, saavansa itseluottamusta tai löytää sisäistä rauhaa. Taiteen tekeminen tai sen kokeminen voi auttaa käsittelemään vaikeita tunteita, purkamaan stressiä tai löytämään uusia

näkökulmia elämän haasteisiin.

Itse osallistuin kesän aikana **Taidepäiväkirja**-kurssille, mikä olikin todella voimaannuttava ja terapeuttiinen kokemus. En ollut maalannut mitään pitkään, pitkään aikaan ja kurssin avulla uskalsin jälleen tarttua siveltimeen.

Maalaaminen voi olla erittäin terapeutista erityisesti silloin, kun keskiössä eivät ole maalaustekniikat eikä tavoitteena ole saada aikaan ”hyvää” taidetta. Terapeuttisessa luovassa maalaamisessa voi irrottautua arjen stressistä ja antaa mielikuvituksen lentää vapaasti. Tärkeintä on rohkeus kokeilla, antaa itselle lupa virheisiin sekä olla avoimena luovuudelle.

Voimaantuminen maalaamisen kautta voi olla henkilökohtainen matka omaan itseen, joka avaa uusia ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia. Maalatessa on mahdollista tutustua syvemmin omiin tunteisiin, ajatuksiin ja tarpeisiin.

Oheisen linkin kautta pääset lukemaan artikkelin kokonaisuudessaan:
[Taidepäiväkirja – voimaannuttavaa maalaamista](#)

Omavoimapuu

Hyvän mielen viestin tilaajia varten Voimapuusta löytyy oma osio: [Omavoimapuu](#), joka sijaitsee salasanan takana (voimapuu17)

Omavoimapuun [Opinoksalta](#) löytyy mm. tämän kirjeen aihealueeseen liittyvä linkki:

[Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia: videoita eri taiteen alojen ja hyvinvoinnin kohtaamisista](#) (Taikusydän)



Opinpuu – kirja- ja tuotegalleria

– Voimapuun sisarsivusto

Opinpuun elokuun ajankohtaisartikkelissa esitellään [ideoita elokuuhun](#), mm. vinkkejä **venetsialaisten järjestämiseen**. Elokuun viimeisenä viikonloppuna vietettävä kesän ja mökkeilykauden päätösjuhlaa pidetään myös veden, tulen ja valon juhlanan. Venetsialaisia juhlistetaan yleensä erilaisin valoin, kynttilöin ja koristein sekä kokkaamalla pikkuherkkuja illanistujaisiin.

Viimeisin Opinpuun blogiartikkeli käsittelee [luonnonsaippuoita](#). Palasaippuan hyödyt ja käyttö.

Kuukauden tuote

Kuukauden tuotteena ovat kauniit ja [ekologiset mehiläisvahakynttilät](#), joista hintaetu -15%. (Anna kassalla koodi: **elokuu23**)

Elokuun hyvän mielen runo

Olen, elän, nautin siitä mitä teen,
oli se mitä tahansa.

Se on minua, minun elämääni,
niitä jälkiä, joita minä haluan
jättää tähän maailmaan,
tähän kuvaan, maalaukseen,
minun taideteokseeni.

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

Aurinkoista ja lämmintä elokuuta!

- Sirpa