VOIMAANTUMINEN

Luonnosta voi löytää monenlaisia itselle merkityksellisiä asioita ja ilmiöitä. Niiden avulla voit etsiä sisäisiä voimavarojasi ja tunnistaa omia vahvuuksiasi.

Sinulla voi olla luonnossa mielipaikka, jossa oleskelu tekee sinusta tyytyväisen ja onnellisen. Luonnossa voi olla myös tietty tuoksu, ääni tai sääilmiö, joka saa sinut hengähtämään syvään tai mielesi kihelmöimään ilosta. Tunnistamalla tällaiset luontohetket tuet omaa voimaantumistasi.

LÖYDÄ VOIMAVARASI

Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat sinua kohtamaan elämän mukanaan tuomia muutoksia ja nauttimaan elämästä. Piirrä omenapuu, jonka hedelmiin kirjoitat omia voimavarojasi. Millaisia voimavaroja sinulla on? Mieti, miten voisit lisätä niitä.

LÖYDÄ ITSESI LUONNOSTA

Kun kuljet metsässä, mieti, mikä siellä kuvaa sinua.
Oletko kippurainen kataja, vahva kallio tai vilkas sisilisko?
Tai sittenkin sammaleen sisään piiloutuva karpalo tai
kaikkialla kasvava maitohorsma?

JOS OLISIT ELÄIN…

Kirjoita tarina siitä, mikä eläin olisit. Voit kuvailla tarinassa minkä eläimen voimia tarvitset, miten valitsemasi eläin kuvaa sinua ja millaisia uskomuksia tähän eläimeen liittyy (esim. Viisas kuin pöllö, viekas kuin kettu...).

KANNUSTA ITSEÄSI

Mielikuvat ja ajatukset vaikuttavat meihin voimakkaasti. Voit vahvistaa itseäsi miettimällä kolme lausetta tai sanaa, joilla rohkaiset ja kannustat itseäsi päivittäin. Kerää kiviä ja kirjoita valitsemasi lauseet tai sanat niihin. Laita kivet kotonasi esille.

VOIMAANNU MUISTOISTA

Kulje rauhassa luonnossa. Katsele ympärillesi ja muistele menneitä. Millainen luontoon liittyvä ilahduttava muisto tulee ensimmäisenä mieleen? Muistele, mikä teki hetkestä myönteisen ja pohdi, miten saat saman tunteen tuotua tähän hetkeen.

NAUTI VUODENAJOISTA

Havainnoi lähiluontoasi ja sitä, miten eri vuodenajat näkyvät luonnossa. Mitkä asiat meneillään olevassa vuodenajassa sykähdyttävät sinua? Mistä asioista saat voimaa?

LUONTO HEIJASTAA TUNTEITA

Katsele ympärillesi luonnossa. Millaisia tunteita luonto sinussa herättää? Etsi luonnosta vertauskuvia, jotka kuvastavat tämän hetkisiä tunteitasi. Onko esimerkiksi villisti tuulessa lepattava lehti mielestäsi levoton tai iloinen?

ILAHDUTA LÄHEISTÄSI

Etsi luonnosta lahja läheisellesi. Se voi olla esimerkiksi kivi, kukka, käpy tai ottamasi kuva kauniista paikasta. Kerro lahjan saajalle, mistä lahja löytyi ja miksi se on saajalleen sopiva.

VALMISTAUDU TALVEEN

Syksy on luonnossa talveen valmistautumisen aikaa. Silloin kerätään energiaa ja ruokaa tulevia pakkasia ja pimeitä iltoja varten. Mitä sinä voit kerätä itsellesi talteen menneestä vuodesta? Millaiset muistot sinua lämmittävät ja mitä luonnon herkkuja olet saanut talteen?

JATKA TARINAA

Kirjoita lyhyitä tarinoita. Kirjoita nopeasti ja sensuroimatta. Aloita tarinat sanoilla: "Jos olisin puu...", "Jos olisin kukka..." ja "Jos olisin vuodenaika, olisin..." ja jatka tarinoita. Lue lopuksi kirjoittamasi. Kun kirjoitat liikaa pohtimatta, voit oppia tarinoiden avulla jotain uutta itsestäsi.