



A decorative border of various green leaves and branches frames the text. The leaves are detailed with veins and are scattered around the edges of the page.

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.



The page is framed by a decorative border of purple leaves and flowers. The leaves are mostly serrated and have a prominent vein pattern. The flowers are small and clustered. The background is a solid light purple color.

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.



A decorative border of various purple leaves and flowers surrounds the central text. The leaves are in different shades of purple, from light to dark, and some are whole while others are partially visible. The flowers are also purple, with some showing multiple petals. The background is a solid light purple color.

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?



A decorative border of various purple leaves and branches frames the central text. The leaves are in different shades of purple, from light to dark, and are arranged in a natural, overlapping manner.

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...).



A decorative border of purple leaves and flowers frames the central text. The leaves are various shapes and sizes, some with serrated edges, and the flowers are small and clustered. The background is a solid light purple color.

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.



A decorative border of various purple leaves and branches frames the central text area. The leaves are in different shades of purple, from light to dark, and are arranged in a natural, overlapping manner.

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.



A decorative border of various purple leaves and flowers, including some with small berries, frames the central text area.

NAUTI VUODENAJOISTA

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



A decorative border of various purple leaves and flowers surrounds the central text. The leaves are mostly serrated and have prominent veins, while the flowers are small and clustered.

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?



A decorative border of various purple leaves and flowers frames the central text. The leaves are in different shades of purple, some with detailed vein patterns. The flowers include a small bell-shaped one and a larger, multi-petaled one. The background is a solid light purple.

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.



A decorative border of various purple leaves and branches frames the central text. The leaves are in different shades of purple, from light lavender to deep magenta, and are arranged in a natural, overlapping manner around the edges of the page.

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?



A decorative border of various purple leaves and branches frames the text. The leaves are in different shades of purple, from light to dark, and are arranged in a natural, overlapping manner.

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.