



KANSALAISAREENAN JA JOKILAAKSOJEN VALIKKOVERKOSTON SYYSEMINAARI 17.11.2021

Puheenvuoro: ARJEN HYVINVOINTI JA ITSEMYÖTÄTUNTO

Anna-Liisa Pieskä, Hyvinvointivalmentaja TCA

Pukemista, hampaiden pesua, hiusten kampaamista, aamulenkillä käyntiä, syömistä, autolla ajoa, avainten ja tunnusten hallintaa, ihmisten kohtaamista, ongelmien ratkaisua, yllätyksiä, viestien lähettämistä, miettimistä, pohtimista, keskustelua, uudelleen miettimistä, useita eri tunteita, verkko-kokouksia, kaupassakäyntiä, siivoamista, tiskaamista, pyykkäämistä, auton tankkaamista, tuulilasin rapsuttelua, whatsapp-puheluja, kumppanin halaamista, kuulumisten kysymistä, kaffin keittoa, ruuan laittoa, oman pään nollausta, saunan lämmitystä jne. Arki koostuu monista pienistä asioista!

MITÄ ON ARJEN
ELÄMÄ?

HENKINEN RAVINTOKOLMIO

Luovuus,
unelmat, viihde

Elämykset,
Mietiskely,
Oppiminen

Ihmisuhteet ja vuorovaikutus

MITEN asiat tehdään?



KUKA MINÄ OLEN JA MITKÄ OVAT ARVONI !

Olemme oman historiamme tuotteita !

- Omat kokemukset
- Oma elämäntarina
- Hyväksyntä , Myötätunto
- Läsnäolo
- Rukous



ITSEMYÖTÄTUNTO

Eeva Kilven mestarillinen runo naisesta

*Nukkumaan käydessä ajattelen:
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen,
kehun: Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.*

Eeva Kilpi, Laulu rakkaudesta ja muita runoja 1972





KIITOS - VOIKAA HYVIN ARJESSA !