

Voimauttava kirjoittaminen

Helposti iloa ja virkistystä arkeen – tarvitset vain kynän ja paperia!

*Tuntuuko sinusta joskus, ettet koskaan ehdi miettiä asioita rauhassa?
Kaipaanko omaa aikaa tai mukavaa rentoutumishetkeä kaiken keskelle?*

Tule mukaan lempeään ja rentoon voimauttavan kirjoittamisen etäryhmään, jossa voit kirjoittaa omista ajatuksistasi, elämästäsi ja tunteistasi mukavien vinkkien avulla. Kirjoitushetket ovat lyhyitä, 10–15 minuutin helppoja juttuja.

Ryhmä sopii kaikenlaisille ihmisille. Jos et ole ennen harrastanut kirjoittamista, se ei haittaa. Jos osaat kirjoittaa kauppalistan, olet riittävän hyvä kirjoittaja. Tässä ryhmässä kirjoitamme vain omaksi iloksemme ja itseämme varten.

Missä ja miten?

Kokoontumiset ovat etänä. Voit osallistua mistä vain missä on netti. Videota ei tarvitse laittaa päälle, jotta voit keskittyä rauhassa. Kirjoituksia ei tarvitse jakaa muille; voit aina kirjoittaa mitä itse haluat.

Välillä voidaan jutella lyhyesti kirjoituksista ja tehtävien herättämistä ajatuksista, mutta osallistuminen ei ole pakollista. Valitset itse, haluatko jutella muiden kanssa vai keskittyä vain kirjoittamiseen.

Miksi kannattaa kirjoittaa?

Kirjoittamalla voit käsitellä kaikenlaisia tunteita. Kirjoittaessasi voit yllättää itsesi ja oivaltaa jotakin uutta omasta elämästäsi, ajatuksistasi, ihmissuhteistasi tai menneisyydestäsi. Kirjoittamalla voit muuttaa kurjankin päivän kivaksi illaksi.

Kirjoittaminen voi joskus herättää paljon tunteita, koska saat syvällisen yhteyden itseesi ja ajatuksiisi.

Kirjoittaessasi voit keskustella itsesi kanssa kuin hyvä ja läheinen ystävä, johon voit aina luottaa.

Ryhmässä kirjoittaessa voit päästä uusien ja yllättävien ajatusten lähteille. Voimauttavan kirjoittamisen ryhmä innostaa myös tarttumaan kynään kokoontumisten välillä. Se herättää luovia ideoita ja tsemppaa tarvittaessa suuriinkin muutoksiin.

Ja tärkeimpänä kaikesta: ryhmässä kirjoittaminen on tosi kivaa.

Tervetuloa mukaan!