



DIPLOMI NEUVOKKUUDESTA

”Meissä kaikissa on osaamista – vaikka sitä voikin joskus olla vaikea nähdä. Neuvokkaiden naisten ryhmässä kaivetaan taidot ja itsensä arvostaminen esiin. Yhteisvoimin, kunkin vahvuuksia hyödyntäen, tutkaillaan keinoja, joiden avulla myönteinen suhtautuminen itseän ja kokemus selviytymisestä voivat vahvistua.”

on osallistunut Neuvokkaat naiset® ryhmään ja osoittanut neuvokkuutta:

mielen hyvinvoinnissa,
ravitsemuksessa ja ruuanlaitossa,
pienellä rahalla elämisessä,
kulttuurissa ja taiteessa,
kierrätyksessä ja kestävässä arjessa,
aktiivisessa kansalaisuudessa,
liikunnassa ja ulkoilussa.

NEUVOKKUUTTA ELÄMÄN TARJOAMIEN MAHDOLLISUUKSIEN HYÖDYNTÄMISEEN JATKOSSAKIN!

Matkaan naiset

Mitä elämässäsi muuttuisi siskoni,
jos vähitellen alkaisit puhua itsellesi
ystävällisesti,
kohtelisit kuin rakkainta ihmistäsi,
kyselisit vointiasi,
täyttäisit toiveitasi.

Mitä elämässäsi muuttuisi siskoni,
jos vähitellen alkaisit puhua itsellesi
armahtavasti,
kohtelisit itseäsi kuin
kunnioittamaasi ihmistä,
arvostaisit piirteitäsi,
hyväksyisit virheesi,
etkä enää motkottaisi
huonommuuttasi,
nalkuttaisi pesemättömistä pyykeistä,
kirjoittamattomista kirjeistä,
siivoamattomista komeroista, laiminlyödyistä
vierailuvelvoitteista,
lisääntyneistä liikakiloista.

Mitä tapahtuisi siskoni, jos alkaisit
puhella itsellesi
kuin ystävälle?

-Irja Askola